КОМИЛ ЮСУПОВ

КУРАШ СПОРТИ АСОСЧИСИ

ХАЛҚАРО КУРАШ ҚОИДАЛАРИ, ТЕХНИКАЛАРИ ВА ТАКТИКАСИ

ХАЛҚАРО КУРАШ АССОЦИАЦИЯСИ ФАХРИЙ ПРЕЗИДЕНТИ ЎЗБЕКИСТОН ПРЕЗИДЕНТИ Ш. МИРЗИЁЕВ

ЭНДИ ЖАХОН МАЙДОНЛАРИДА

“ҲАЛОЛ, ҒИРРОМ, ЧАЛА, ЁНБОШ”

ДЕГАН СЎЗЛАР ЖАРАНГЛАБ ЎЗБЕК НОМИНИ ВА ЎЗБЕКИСТОН НОМИНИ ДУНЁГА ТАРАННУМ ЭТАДИ

Комил Юсупов

КУРАШ
ХАЛҚАРО ҚОИДАЛАРИ, ТЕХНИКАСИ ВА ТАКТИКАСИ

Кураш билан шуғулланувчи ёш курашчилар, мураббийлар, инструкторлар, БУСМ, коллежлар, жисмоний тарбия институтлари, университетларнинг жисмоний тарбия факультетлари талабалари ва ўқитувчилари учун
илмий-услубий-амалий қўлланма

Ўзбек курашида халқимизнинг руҳияти, асл хислатларига азал-азалдан хос бўлган фазилатлар: мардлик, жасурлик, бағрикенглик, рақибига нисбатан олийжаноблик, ҳалоллик, инсонпарварлик фалсафаси мужассамлашган.

И. Каримов

МУҚАДДИМА

Истиқлол шарофати ва Кураш мутасаддиларининг тинимсиз саъй-ҳаракатлари боис Курашнинг жаҳонда янги спорт тури сифатида шиддат билан оммавийлашуви, жаҳон цивилизациясига ўз ҳиссасини қўшиб, умуминсоний қадриятга айланиши – жаҳон аҳлига насиб этган буюк бир туҳфадир. Кураш тили, дини, миллатидан қатъий назар жаҳон халқларининг кўнгил тўридан жой олди ва улар ҳеч иккиланмасдан ўз лексикаларида "Таъзим", "Кураш", "Ҳалол", "Ёнбош", "Чала", "Ғирром" каби ўзбек сўзларидан бажонидил фойдаланмоқдалар.

Мустақиллик шарофати ва Ўзбекистон Президенти Ислом Каримовнинг жонкуярлиги туфайли ўзбек кураши оламшумул мавқега эга бўлди. Айниқса, 1992 йилнинг 14 апрелида Ўзбекистон Президенти ўзбек курашининг жонкуярларидан бири Комил Юсуповни суҳбатга чорлагани курашимиз истиқболини белгилаб берди.

Курашни спорт тури сифатида ривожлантириш, дунё миқёсида тарғибот-ташвиқот ишларини олиб бориш ҳамда жаҳонга олиб чиқиш тўғрисидаги фикр-мулоҳазалар Комил Юсуповда 1980 йилларда туғилганди ва бу ғоя изчиллик билан илгари сурилди. Шу йиллар давомида у номдор полвон сифатида республикамизда ўтадиган тўйларда – «давра кураши»да фаол иштирокчи бўлиш билан бир вақтда, миллий спортимиз анъанаси, удумлари ва урф-одатларини ўрганишга ҳам қизиқарди. Шунинг учун ҳам К.Юсупов томонидан миллий курашни жаҳон аренасига олиб чиқиш мумкинлиги тўғрисидаги ғоя илгари сурилди. Бир неча йиллик изланишлар натижасида улар томонидан яратилган янги қонун-қоидалар 1991 йил 14—15 июнда чақирилган Ўрта Осиё ва Қозоғистон илмий конференциясида муҳокама қилинди. 2 кунлик қизғин мунозарадан кейин қоидалар, ҳакам ва курашчиларнинг кийимлари тасдиқланди. Президентимиз томонидан Ўзбекистон мустақиллиги эълон қилин-

ганидан 17 кун ўтгач, кураш қоидасининг асосий қисми «Спорт» газетасининг 1991 йил 17 сентябр сонида эълон қилинди. Ўзбекистон Республикаси вилоятларида «Халқ ҳаракатлари ва спорт ўйинлари байрамини ташкил этиш ва ўтказиш» (тавсиянома, Тошкент, 1992 йил) мақолалар тўпламида курашнинг янги қоидалари тўлалигича таърифлаб берилди. 1992 йилнинг май ойида у «Миллий кураш қоидалари» (Тошкент, 1992 й.) номли махсус қўлланма сифатида чоп этилди.

Кураш қоидасида полвонларнинг ижобий ҳаракати асосан «Ҳалол», «Ёнбош», «Чала» атамаларини ишлатиш билан баҳоланади. Бир маротаба кўрган томошабину полвонлар бу кураш қоидасини осонгина ва тез ўзлаштириб олади. Шу туфайли К. Юсупов томонидан ишлаб чиқилган халқаро кураш қоидаси қисқа вақт ичида кураш мутахассисларига, мураббийларга, ҳакамларга, энг асосийси кураш мухлисларига ва халқ оммасига маъқул тушди. Булардан ташқари, унда давра кураши анъаналарини эътиборга олиш натижасида спорт тарихида биринчи маротаба кураш қоидасида 36 ёшдан 80 ёшгача ва ундан катта ёшдаги полвонларнинг вазн тоифалари киритилди. Бу эса курашнинг обрў-эътиборини жуда ҳам кўтариб юборди. Чунки 35—40 дан катта ёшдаги полвонлар курашдан мутлоқ умидини узиб, узоқлашиб кетгандилар.

1991 йил 7—10 август кунлари Шаҳрисабз тумани, Мироқи оромгоҳида Ўрта Осиё ва Қозоғистон республикаларининг полвонлари иштирокида катта кураш сайли ўтказилди. Бу кураш сайли олдинги мусобақалардан тубдан фарқ қилди. Чунки унда полвонлар мутлоқ янги бўлган қонун-қоидалар асосида курашишди. Ана шу янги қонун-қоидалар асосида 1992 йилдан бошлаб нуфузли беллашувлар бошланиб кетди. Муҳтарам Президентимиз Ислом Каримов ўтмишда яшаб ўтган барча паҳлавонлар ва улуғ алломаларнинг руҳларини шод этишни Кураш бўйича халқаро турнирлар ўтказиш билан бошлаган эдилар. Қоракўлда Турсун ота, Шаҳрисабзда Амир Темур, Сурхондарёда Ат-Термизий, Бухорода Баҳоуддин Нақшбанд, Андижонда Бобур Мирзо, Хоразмда Паҳлавон Маҳмуд хотирасига бағишлаб Президент соврини учун ўтказилган халқаро турнирлар ўзбек курашининг юксак даражага кўтарилишида, спорт оламига янги тур бўлиб киришига катта ҳисса қўшди. Чунки кураш илк мусобақалардаёқ жозибадорлиги ва жанговарлиги, гўзаллиги ва ҳалоллиги билан барча иштирокчиларнинг, хорижий мутахассисларнинг меҳрини қозонди.

Миллий спорт турини дунё спортига айлантириш учун мамлакатимизда ташкил этилган бу беллашувлар камлик қиларди. Албатта, шунинг учун ҳам Жанубий Корея (1992 йил), Канада (1993), Литва

(1993), Япония (1994), Ирландия (1997), Ҳиндистон (1995), Атланта (1996), Москва (1998), Франция ва Ирландияда ўтказилган йирик спорт анжуманларида тўпланган мутахассис ва мухлисларга ташаббускорлар томонидан ўзбек кураши ҳақида атрофлича маълумотлар берилди, кўргазмали чиқишлар намойиш этилди.

Тинимсиз меҳнат, кўплаб изланиш ва саъй-ҳаракатлар бекор кетмади. 1998 йилнинг 6 сентябр санаси Ўзбек курашининг бир неча минг йиллик тарихи саҳифаларига оламшумул воқеа юз берган кун сифатида зарҳал ҳарфлар ила битилди. Лотин Америкаси, Европа ва Осиё қитъасининг 28 та давлатидан келган вакиллар иштирокида Тошкентда бўлиб ўтган таъсис конгрессида Кураш Халқаро Ассоциацияси (КХА) тузилганлиги, халқимизнинг миллий қадрияти «Кураш» номи билан жаҳон майдонига чиққанлиги эътироф этилди.

Халқнинг қадим қадрияти, ори ва ғурури бўлган курашнинг жаҳонга юз тутишини ҳар томонлама қўллаб-қувватлаган Ўзбекистон Президенти Ислом Каримов Кураш Халқаро Ассоциациясининг доимий Фахрий Президенти этиб сайланди. Шу конгресснинг ўзида ХКА-нинг Ижроия қўмитаси ташкил қилинди. Ўзбек курашининг К.Юсупов томонидан ишлаб чиқилган қонун-қоидалари халқаро қоидалар сифатида бир овоздан маъқулланди ва К. Юсупов Ассоциация Президенти этиб сайланди.

Ўзбекистон Республикаси Президенти 1999 йилнинг 1 февралида «Халқаро кураш ассоциациясини қўллаб-қувватлаш тўғрисида»ги фармонга имзо чекди.

Бугунги кунда дунёнинг 5 қитъасидаги 70 дан ортиқ мамлакатларда, жумладан, Канада, Боливия, Бразилия, Жанубий Африка Республикаси, Буюк Британия, Венгрия, Туркия, Ҳиндистон, Шри-Ланка, Эрон, Японияда Курашнинг минглаб ихлосмандлари бор. Ҳатто Ўзбекистон учун «ғаройиб» саналган Доминикан Республикаси, Парагвай, Эквадор, Замбия, Нигерия, Маврикия каби давлатлар зўр қизиқиш ва иштиёқ билан кураш усулларини ўрганишга ҳаракат қилишмоқда.

Америка, Африка, Европа, Осиё ва Океания қитъаларида минтақавий конфедерациялар ташкил этилган. Улар бу оммабоп қадимий спорт турини тарғиб қилиш учун айни дамларда ўз фаолият доираларини кенгайтирмоқдалар.

Хулоса қилиб, шуни таъкидлаш мумкинки, Кураш дунё цивилизациясига беқиёс ҳисса қўшган, авлоду аждодлардан бизгача етиб келган маънавий мерос — катта бир хазина. Бу хазина бугун фарзандлар тарбиясида муҳим омил бўлмоқда. Сайёрамизнинг турли қитъа ва юртла-

рида истиқомат қилувчи не-не халқлар, элатлар Курашнинг жозибасига, унинг инсонпарварлик, байналминаллик, бағрикенглик ғояларига маҳлиё бўлиб, севимли спорт тури сифатида қабул қилмоқдалар.

Ҳар қандай спорт туридан Олимпия, Жаҳон чемпионлари етишиб чиқиши мумкин. Аммо ҳамма миллат ҳам ўз спортини жаҳон майдонига чиқара олмайди. Спортчининг олий мақсади Олимпия чемпиони бўлиш бўлса, ўзбек миллатининг, жаҳон курашчиларининг энг олий мақсади — Курашни Олимпия ўйинлари дастурига киритишдир.

Ушбу қўлланма сиз азиз ўқувчилар учун курашимиз ҳақида етарли маълумот беради деган умиддамиз.

ДИЛБАР ҚЎЛДОШЕВА,
Кураш Халқаро Институти ректори

КУРАШ ХАЛҚАРО АССОЦИАЦИЯСИ

Кураш Халқаро Ассоциацияси тузилганига, мана 6 йил тўлди. Тарих учун жуда қисқа муддат саналмиш бу даврда Кураш халқаро майдонда ўз мавқеини мисли кўрилмаган даражада юксалтира олди ва Олимпиада ўйинлари сафидан муносиб ўрин олишга ҳақли эканлигини исботлади.

Ўтган муддат ичида Кураш Халқаро Ассоциацияси қуйидаги асосий 3 йўналиш бўйича иш олиб борди:

1. КХА тузилмаси ташкил этилди ва у доимий фаолият олиб бормоқда: Кураш Халқаро Ассоциациясининг энг юқори органи **Конгресс**. Доимий ишловчи орган бўлмиш – **Ижроия қўмитаси** ўтган давр мобайнида тўла шаклланди ва мунтазам иш олиб бормоқда. 15 кишидан иборат қўмита ўзида Ўзбекистон, ЖАР, Боливия, Ҳиндистон, Янги Зеландия, Польша, Венгрия, Туркия, Эрон ва Нидерландиядан иборат давлат вакилларини бирлаштирган. Ижроия қўмита бир йилда энг камида икки марта тўлиқ таркиб билан йиғилади. Пан-Америка, Океания, Африка, Осиё ва Европадан иборат, жами 5 қитъада Ассоциациянинг минтақавий бўлимлари, яъни Конфедерациялари ҳам ташкил этилган ва улар кенг фаолият олиб бормоқда. Дунёнинг 77 давлатида эса Кураш Миллий федерациялари расман ташкил этилган. КХА аъзоси саналмиш ҳар бир давлатда энг ками 100 та клуб ишлаб турибди.

2. Мусобақалар тақвими: КХА тузилганидан бери дунё бўйлаб 500 дан зиёд йирик ва нуфузли мусобақалар бўлиб ўтди. Улар қаторига жаҳон чемпионатлари, ўсмирлар ўртасида жаҳон биринчиликлари, ўсмирлар ва катталар ўртасида континентал чемпионатлар, халқаро турнир ва ҳомийлик асосида ташкил этилган мусобақалар, кубок мусобақалари киради. Ҳозиргача 4 та Жаҳон чемпионати бўлиб ўтди: 1999 йил Тошкентда, 2000 йил Анталияда (Туркия), 2001 йил Будапештда (Венгрия), 2002 йил Ереван (Арманистон)да. Энди Чемпионат ва биринчиликлар ҳар икки йилда навбатма-навбат ўтказилади. Қолган барча мусобақалар ҳар йили бўлиб ўтади. Катталар ва ўсмирлар ўртасида континентал чемпионатлар ҳам доимий ўтказилмоқда (Биринчи Европа чемпионати 1999 йил Минск шаҳрида, Биринчи Осиё чемпионати 2001 йил Тошкентда, Биринчи Африка чемпионати 2001 йил Африканинг Хартенбос шаҳрида, Биринчи Пан-Америка чем-

пионати 2002 йил Ла-Пас (Боливия) шаҳрида, Биринчи Океания чемпионати 2003 йил Янги Зеландиянинг Окленд шаҳрида бўлиб ўтди).

Буюк Британия Кураш Миллий Федерацияси 2000 йилдан бошлаб Лондон шаҳрида анъанавий Кураш Ассоциацияси Фахрий Президенти Ислом Каримов халқаро турнирини мунтазам ўтказиб келмоқда. Бундан ташқари, Кураш Миллий федерацияси ҳар йили энг ками ёшлар, аёллар, катталар бўйича бешта миллий чемпионатлар ва учта турнирлар ўтказиб келмоқда.

3. Халқаро муносабатлар. КХА раҳбарияти Халқаро Олимпия қўмитаси, Халқаро Спорт Ташкилотлари Бош Ассоциацияси, Осиё Олимпия кенгаши, Жанубий Америка спорт ташкилоти ва бошқа халқаро спорт ташкилотлари билан мустаҳкам алоқалар ўрнатди. Футбол, Дзюдо, Джит-су, FILA, Оғир атлетика, самбо каби Жаҳон Федерациялари билан ҳамкорлик ўрнатилди. Бу фаолият курашни дастлаб минтақавий ва қитъавий Олимпия ўйинларига, кейин эса Ёзги Олимпиада ўйинларига киритишга қаратилган. 2002 йил 4 октябрь куни Пусанда (Жанубий Корея) бўлиб ўтган XIV Ёзги Осиё ўйинларида кураш бўйича кўргазмали чиқишлар намойиш этилди. Орадан бор-йўғи икки ойдан сал ортиқ вақт ўтгач, яъни 2003 йил 24 январь куни Қувайтда бўлиб ўтган Осиё Олимпия кенгаши Бош Ассамблеясининг XXII мажлисида ушбу ташкилот Низомининг 59-бандига қўшимча киритилди. Унда кураш Осиё Олимпия Кенгаши томонидан тан олингани ва у расмий спорт тури сифатида Ёзги Осиё ўйинлари дастурига киритилишига рухсат этилгани қайд қилинди. Кураш, шунингдек, 2006 йил Ла-Пас (Боливия) да бўлиб ўтадиган VIII Жанубий Америка ўйинларида ҳам намойиш этилади.

КУРАШ ХАЛҚАРО АКАДЕМИЯСИ

Халқаро Кураш Академияси 1999 йилнинг октябрида Кураш Халқаро Ассоциацияси Президенти буйруғи билан ташкил қилинган.

Мазкур марказ ўз олдига қуйидаги асосий вазифаларни қўйган:

— кураш тарихини илмий асосланган ҳолда яратиш ва кенг миқёсда жаҳонга тарғиб қилиш;

— курашнинг илмий-амалий услубиятини яратиш;

— курашга оид халқаро илмий-амалий анжуманлар, конференциялар, семинарлар ўтказиш ва унинг материалларини илмий мақолалар тўплами сифатида чоп этиш;

— кураш билан шуғулланувчи мамлакатлар билан спорт, илмий-амалий, маданий, маърифий ва иқтисодий алоқаларни ўрнатиш ҳамда мустаҳкамлаш;

— давлатларда Халқаро Кураш Академиясининг филиалларини очиш;

— бошқа спорт туридаги академиялар, институтлар, мактаблар билан ижодий, илмий ва услубий боғланиш, тажриба алмашиш.

КУРАШ ХАЛҚАРО ИНСТИТУТИ

2001 йилнинг 28 апрель куни Ўзбекистон Республикаси Адлия вазирлиги томонидан 470-рақам билан мамлакатимизда биринчи марта нодавлат Халқаро Кураш Институти рўйхатга олинди ва бу ҳақда гувоҳнома берилди.

Курашни жаҳонга янада кенгроқ ёйиш, нуфузини ошириш ва Олимпия ўйинлари қаторига киритиш кўп жиҳатдан соҳанинг етук малакали мутахассисларини тайёрлашга боғлиқ. Кураш Халқаро Ассоциацияси ва унинг таркибидаги 10 мамлакат – ЖАР, Болгария, Боливия, Буюк Британия, Венгрия, Ҳиндистон, Эрон, Япония, Туркия, Қирғизистон Кураш Миллий Федерациялари президентларининг таъсисчилиги асосида Халқаро Кураш Институти тузилди.

Халқаро Кураш Институтининг асосий мақсади – Ўзбек Курашини ривожлантириш ҳамда бутун жаҳонда оммалаштиришга кўмаклашадиган малакали мутахассислар тайёрлаш ва қайта тайёрлашдир.

Институт халқаро тоифадаги кураш инструкторлари, мураббийлари тайёрлаш билан бир қаторда мутахассислик бўйича махсус мактаблар ва академик лицейлар очади, мутахассисларни қайта тайёрлайди.

Кураш Халқаро Ассоциацияси томонидан тасдиқланган ва курашни ривожлантиришга қаратилган қоидаларни бутун жаҳонда татбиқ қилади.

Болалар ва ўсмирлар спорт мактабларидаги кураш тўгаракларининг раҳбарлари, кураш клубларининг малакали мутахассисларини тайёрлайди.

Жаҳонда курашнинг ягона илмий-услубий, амалий ўқув методик қўлланмалар, дастурлар, дарсликлар, йўриқномалар ва бошқа норматив ҳужжатларни илмий асосда тайёрлайди, аудио, видео, кино ва бошқа кўргазмали қўлланмаларни яратади ҳамда бутун дунё миқёсида кураш билан шуғулланувчи давлатларга тарқатади.

КУРАШ ХАЛҚАРО АССОЦИАЦИЯСИНИНГ ТУЗИЛМАСИ

КОНГРЕСС

Аъзолар:

Кураш Миллий Федерациялари + КХА Ижроия Қўмита аъзолари

КХА ИЖРОИЯ ҚЎМИТАСИ

Аъзолар:

Фахрий Президент

Президент
Бешта Вице-президентлар
Хазиначи

Пресс-Директор
Спорт Директор
Ҳакамлар бўйича Директор

Халқаро ташкилотлар билан алоқалар бўйича Директор
Ҳуқуқий масалалар бўйича Директор

Бош Котиб
Котиб

ОСИЁ	АФРИКА	ЕВРОПА	ПАН-АМЕРИКА	ОКЕАНИЯ
Кураш Континентал Федерацияси	Кураш Континентал Федерацияси	Кураш Континентал Федерацияси	Кураш Континентал Федерацияси	Кураш Континентал Федерацияси
Кураш Миллий Федерациялари	Кураш Миллий Федерациялари	Кураш Миллий Федерациялари	Кураш Миллий Федерациялари	Кураш Миллий Федерациялари

БУТУН ЖАҲОН КУРАШНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ЖАМҒАРМАСИ

Жамғарма Кураш Халқаро Ассоциациясига кирган 6 та давлат – Япония, Венгрия, Ҳиндистон, Польша, Россия, Болгария Кураш Миллий Федерациялари Президентлари таъсисчилигида ва Кураш Халқаро Ассоциациясининг 1999 йил 5 апрелдаги 5-У-сонли буйруғи ҳамда таъсисчилар йиғилиши қарори асосида ташкил этилган.

Жамғарманинг асосий мақсад ва вазифалари қуйидагилардан иборат:

– Жаҳонда Курашнинг ривожланишига молиявий томондан кўмаклашади;

– Жаҳондаги Кураш Миллий Федерациялари жамғарманинг хорижий филиаллари корхона ва ташкилотларининг фаолиятларини мувофиқлаштиради;

– Кураш Халқаро Ассоциацияси розилиги билан Ўзбекистон Республикаси ҳудудида ва унинг ташқарисида, барча имтиёзларга эга бўлган корхона, ташкилот, ваколатхона ва филиалларини ташкил этади;

– Жаҳондаги давлатларда Ўзбек Курашини ривожлантиришга қаратилган лойиҳаларни молиявий таъминлаш ва ёш курашчиларни ўқитишга кўмаклашади;

– Кураш Халқаро Ассоциациясининг календарь–тақвимида режалаштирилган жаҳон, қитъа чемпионатлари, халқаро турнирларни ташкил этиш ва ўтказишда асосий молиявий-ташкилий таъминотчи вазифасини бажаради.

Қайд қилинган улкан вазифаларни бажаришни ўз олдига олий мақсад қилиб қўйган Халқаро жамғарма дунёнинг беш қитъасида фаолият кўрсатаётган етмишдан зиёд кураш федерациялари қошида ўз бўлимларини очиб, ўша давлатлар тадбиркорлари, корхоналари билан Ўзбекистондаги корхоналар ва тадбиркорлар ўртасида узвий алоқалар ўрнатишга кўмаклашади.

Бошқача айтганда, мамлакатимиз ҳудудида фаолият кўрсатаётган ва экспортбоп маҳсулотлар ишлаб чиқараётган ташкилот, корхоналар учун янги бозорларни очиб беришда ва бир вақтнинг ўзида чет эл корхоналари маҳсулотларини Ўзбекистонга импорт қилишда ҳам Жамғарма жаҳондаги ўз бўлимлари фаолиятини мувофиқлаштиришга кўмаклашади. Халқаро жамғарма ва унинг бўлимлари корхона-ташкилотлар билан икки томонлама манфаатли шартномалар тузади.

Халқаро жамғарма Ўзбекистон ҳудуди ва ундан ташқарида фаолият кўрсатиш даврида курашни ҳар тамонлама қўллаб-қувватлаган хорижий мамлакатларнинг юридик ҳамда жисмоний шахслари учун очиқдир.

ЎЗБЕКИСТОН КУРАШ МИЛЛИЙ ФЕДЕРАЦИЯСИ

Ўзбекистон Кураш миллий федерацияси 1992 йил 11 мартда Тошкент шаҳар туманида руйхатга олинган.

Ўзбекистон Кураш миллий федерацияси Кураш Халқаро Ассоциациясининг Ўзбекистондаги федерацияси ҳисобланади, у Ўзбекистонда курашни ривожлантириш билан шуғулланади ва Ассоциацияга кўмаклашади.

Бугунги кунда Курашнинг дунё аренасида обрў топиб, шиддатли ривожланаётганлигига ҳамда Ўзбекистонда Курашнинг устувор спорт тури сифатида оммавийлаштиришга Республика Кураш Федерацияси бевосита масъулдир.

КУРАШ ЭТИКАСИ

Курашнинг кўп минг йиллик тарихини чуқур ўрганиш ҳақиқатан ҳам Кураш азалдан полвонларнинг жисмоний ва маънавий етуклиги намунаси сифатида шараф топганлигини, қадрланганлигини тасдиқлайди. Шу боис полвонларнинг жисмоний бақувватлилиги, навқирон қадди-қомати ёки курашчанлик, ҳаракатчанлик, чаққону эпчиллик жиҳатлари бир томону, уларнинг кенг даврада ўзларини қандай тутиши, одоб-ахлоқи, маънавий қиёфаси, рақибига муомаласи, жамиятга, теварак-атрофга муносабати, ватанпарварлиги алоҳида ўрин тутган.

Кураш шунчаки спорт туригина эмас, балки инсоннинг жисмоний, маънавий камолотга эришиш воситасидир. Улуғ аждодлар курашни тарбия мактаби деб аташган. Ушбу мактаб тарбияланувчиларини, майдон кўрганларни эса қуйидагича таърифлаганлар:

- Полвонлар қасам ичмайдилар, лекин ҳеч қачон ўз юртларига хиёнат қилмайдилар.
- Полвонлар ҳаром-ҳариш, зинодан, макрдан, гиёҳвандликдан нари юрадилар, бундай иллатларга қарши курашадилар.
- Полвонлар иродали одамлардир, инчунун, ким нима деса эргашиб кетавермайдилар.

• Полвонлар заифлар ва ночорларни ҳимоя қиладилар, ҳалол ғалабасига берилган совриннинг бир улушини муҳтожларга тарқатадилар.

• Полвонлар олийжаноблик, инсонийлик, рақибига нисбатан чуқур ҳурмат туйғулари билан бошқалардан ажралиб туради.

• Полвонлар ўз қатъий фикрига эга бўлади.

Курашчиларга берилган юқоридаги таърифларда асрлар давомида шаклланган Кураш фалсафаси мужассамлашганини кўриш мумкин.

Улар қуйидагилар:

• Мустақил дунёқараш ва эркин тафаккурни шакллантириш;

• Ҳур фикрли, мутелик ва журъатсизликдан холи бўлган, ўз билими ва кучига ишониб яшайдиган қатъиятли инсонни тарбиялаш;

• Одамлар, айниқса, ёшларнинг иродасини бақувват қилиш, иймон-эътиқодини мустаҳкамлашга хизмат қиладиган маънавий муҳит яратиш;

• Инсон тафаккурида ўзликни англаш, муқаддас қадриятларни асраб-авайлаш, меҳр-муҳаббат туйғусини камол топтириш;

• Олийжаноб инсонларга хос бўлган иймон-эътиқод, инсоф-диёнат, саховат, ҳалоллик, меҳр-оқибат каби фазилатларни юксалтириш.

Ишонч билан шуни айтиш мумкинки, иродани тоблайдиган, кишини ҳалоллик сари интилишга ундайдиган, қийинчиликларни бардош ва чидам билан енгиб ўтишга ўргатадиган, инсон қалбида ғалабага ишонч, ғурур ва ифтихор туйғуларини шакллантиришга хизмат қиладиган Кураш шиддаткор ҳаёт талабларига жавоб бера оладиган шахсларга, бунёдкор ёшларнинг баркамол бўлишида ўзининг беназир ҳиссасини қўшади. Зеро, полвонлик фалсафаси кишини комиллик сари етаклайди. Демак, **КУРАШ БУ – «МАҚСАДГА ҲАЛОЛ ЭРИШИШ ЙЎЛИДИР!»**

Чунки Кураш турли миллатларни бир-бирига яқинлаштирувчи, бирлаштирувчи, яхши йўлга эргаштирувчи ҳам маънавий, ҳам жисмоний соғломлаштирувчи кучдир. Бу эса шубҳасиз ҳаммамизнинг ютуғимиздир.

Курашнинг шунчаки спорт туригина эмас, балки инсоннинг у орқали жамиятнинг нафақат жисмоний, маънавий камолотга эришишида ҳам салмоқли омил эканлигини инобатга олиб, улуғ бобокалонларимиз уни **тарбия мактаби** деб атаганликларини юқорида қайд этган эдик.

Кураш мактабининг ҳар бир аъзоси, иштирокчиси ўз ҳаёти ва амалий фаолиятини муайян илмий, маънавий-маърифий одоб тамойиллари асосида қурмоғи, уларга қатъиян амал этмоғи керак бўлади. Бошқача айтганда, курашчилар – полвонлар баҳси, олишувининг ўзи

шаклланган, мантиқий изчиллик, қатъий илмий тизимга асосланган, анъаналар шаклига кирган, ахлоқий-одобий сифатларни ўзида мужассам этган муайян қонун-қоидалар ва меъёрий нормаларни тақозо этади.

Модомики, кураш курашчилар-полвонлардан жавонмардлик, жасурлик, қатъийлик, ҳалоллик, тўғрилик, мардлик ва поклик сингари юксак фазилатларни намоён этишни талаб этар экан, бу ўз навбатида уларнинг зиммасига катта масъулият ҳиссини ҳам юклайди. Зеро, бошқаларга ибрат-намуна кўрсатадиган бу тоифага мансуб кишилар аввало ўз шахсини жисмонан ва руҳан такомиллаштириб, етуклик ва комиллик сари доимий ҳаракатланиб боришлари зарур бўлади.

Асрлар давомида амал қилиб келган ва бугунги кунда ҳам ўз аҳамиятини йўқотмаган XV асрнинг буюк мутафаккири Ҳусайн Воиз Кошифийнинг курашчилар одоби борасидаги ўгитлари бугунги кун курашчиларининг ҳам зарурий одоб тамойиллари этиб қабул қилинган.

Бундан кўринадики, Кураш ўзига хос нозик ҳунар, илму-одоб қоришмаси, уйғунлашуви бўлиб, бунда устоз ва шогирдлар ўртасидаги ўзаро самимийлик, ҳамкорлик, ҳамрозлик, беғаразлик, дўстона муносабат кўп нарсани белгилайди.

Устоз ўз билими, малакаси, кураш илмини ўз шогирдига қанчалик пухта ўргата билса, унинг саъй-ҳаракатини аниқ мақсад-муддаолар сари йўналтира олса, бу албатта ўз самарасини бериши шубҳасиз. Бунинг учун шогирд ҳам ўз бетиним машқи, иқтидори, истеъдодини мунтазам мукаммаллаштириб, устоз ўгитларини жон қулоғи билан тинглаб, қабул қилиб, уларга изчил амал қилиши, ўз жисму дилида энг яхши хислату фазилатларни жо этиб бориши айни муддаодир. Шундагина унда улуғ аждодларимизга муносиб ворислик, комил шахс бўлиб вояга етишдек сифатлар таркиб топиб боради.

Курашни тўлиқ ўрганишни истаган ҳар бир йигит ёки қиз унинг қонун-қоидаларига, этикаси ва ахлоқ-одоб тамойилларига риоя қилмоқликлари зарур. У ўз хатти-ҳаракатлари ва ахлоқи билан ҳеч қачон ўз ватанининг ва албатта курашнинг обрўсини тўкмаслиги керак ҳамда ҳаётининг охирги дақиқасигача халқига, юртига, курашига ҳар қандай ҳолатда ҳам содиқ қолиши керак.

Шу билан бир қаторда курашчилар машғулот вақтида ёки олишув пайтларида ортиқча гапирмасликлари (агар бунга зарурият бўлмаса), диққатларини бир жойга тўплаб, бошқа нарсаларга қаратмасликлари, бир-бирларига шикаст етказмасликлари, бирор усулни ўрганиш учун йиғилаётган вақтларида ҳам бир-бировларини кураш яктакларида бирор камчилик бўлса дарров шерикларига билдиришлари зарурдир.

Кураш оиласига кирган ҳар бир шахс қуйидаги одоб-ахлоқ нормалари – тамойилларини ёд олиши ва амал қилиши шарт, акс ҳолда мураббий ёки курашчи деган номга нолойиқ деб ҳисобланади.

Мураббий устозлар одоби тамойиллари

Шогирдларидан бирортаси ёмон кураш тушса, жеркиб ташламасин, балки мулойимлик билан тушунтирсин.	Устоз пок ниятли ва нуқсон-иллатсиз инсон бўлсин.
Кураш илмининг барча нозикликларини муфассал билиши шарт.	Шогирдларига меҳрибон бўлсин.
Шогирдига кўпчилик орасида дакки бериб, изза қилмасин.	Шогирдларини покликка даъват этсин.
Шогирдлари мол-мулкига таъмагир бўлмасин.	Ҳар бир шогирднинг қобилиятига қараб таълим берсин.
Бахил бўлмасин, шогирдлардан ҳеч нарсани аямасин.	Ўз устозини доимо хотирлаб юриши шарт.

Курашчилар одоби тамойиллари

Тўғри сўз ва тўғри фикрли бўлиш.	Яхши муомалали бўлиш.
Кўриниши, кийим-кечаги тоза-ораста.	Яхши ахлоқли бўлиш.
Пок ниятли бўлиш.	Ҳеч кимга ҳасад қилиш эмас, ҳавас қилиш.
Устозларининг айтганларини сидқидилдан бажариш.	Бахил бўлмаслик.
Дилозор бўлмаслик, одамлар кўнглини топувчи бўлиш.	Бошқа шогирдлар, ҳамкасблар билан тилда ва дилда дўст, иттифоқ бўлиш.
Ўз кучига мағрур бўлмаслиги керак.	Рақибининг мағлубиятидан қувонмаслик.
Устоз олдида оз гапириш, бошни эгиб тинглаш, устози гапирганида эътироз билдирмаслик.	Бошқаларни ғийбат қилмаслик.

МУСОБАҚАЛАРНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ВА ЎТКАЗИШ ХАЛҚАРО ҚОИДАЛАРИ

I. Мусобақа низоми

а) Мусобақанинг низоми мусобақани ташкил қиладиган ташкилот томонидан тузилади ва тасдиқланади;

б) мусобақа низомида қуйидагилар қайд этилиши лозим:

1. Мусобақа тури.
2. Мусобақанинг мақсад ва вазифалари.
3. Қатнашувчи ташкилотлар ва жамоалар, қатнашувчилар (спорт таснифи, ёши, жинси, қайси жамоадан эканлиги).
4. Мусобақа ўтказиш жойи ва вақти.
5. Мусобақанинг очилиш маросими.
6. Мусобақа ўтказиш тартиби.
7. Мусобақада иштирок этиш шарт-шароитлари.
8. Мусобақани ўтказишга масъул ташкилот.
9. Ҳакамлар ҳайъати.
10. Олишув вақти.
11. Танаффус вақти — 20 дақиқа.
12. Мусобақада иштирок этиш учун аризалар бериш муддати.
13. Тиббий назорат ва тозаликни таъминлаш тартиби.
14. Мандат комиссиясига тавсия этиладиган ҳужжатлар.
15. Норозиликлар билдириш ва уларни кўриб чиқиш тартиби.
16. Мусобақа ўтказиладиган сана ва ҳар бир вазн тоифасида беллашувлар бошланиш вақти.
17. Мусобақа ғолибларини ва совриндорларни мукофотлаш тартиби.
18. Мусобақанинг ёпилиш маросими.

II. Мусобақа турлари

1. Шахсий биринчилик.
2. Жамоа биринчилиги.
3. Шахсий ва жамоалар биринчилиги.
4. Очиқ гилам биринчилиги.
5. Мутлоқ биринчилик.

а) Шахсий биринчилик: ҳар бир курашчининг олишув натижалари ўзининг шу мусобақадаги олган ўрнини аниқлаш учун ўтказилади. Мусобақа охирида ҳар бир вазн тоифасида ғолиб ва совриндорлар аниқланади;

б) жамоалар биринчилигида: ҳар бир жамоанинг олган ўрни аниқланади;

в) шахсий ва жамоалар биринчилигида ҳар бир қатнашчининг олган ўрни ва шунга қараб ҳар бир жамоанинг олган ўрни аниқланади;

г) очиқ гилам биринчилигида: ҳар бир курашчи ўзининг спорт классификацияси, унвони ва маҳоратини ошириш учун курашади;

д) мутлоқ биринчиликда: ҳар қандай курашчи вазн тоифасидан қатъий назар (Бош ҳакам рухсати билан), қатнашиш ҳуқуқига эга;

е) команда-команда билан гиламга чиқиб вазн бўйича кетма-кет курашиш.

III. Ҳакамлар ҳайъати

1. Ҳар бир мусобақани ўтказишдан олдин шу мусобақани ўз ҳудудида ташкил қилаётган давлат мусобақада хизмат қиладиган ҳакамлар рўйхатини мусобақа миқёсига қараб кураш федерациясига тақдим қилади ва бу федерациялар томонидан тасдиқланган ҳакамлар ана шу мусобақада хизмат қилишга ҳақлидирлар. Ҳар бир халқаро турнир, қитъалар чемпионати ва биринчилиги, Жаҳон чемпионати ва биринчилиги, олимпия ўйинлари дастуридаги кураш мусобақаларида фақатгина Кураш Халқаро Ассоциацияси томонидан тасдиқланган ва махсус сертификатга эга бўлган ҳакамлар фаолият кўрсатади.

2. Ҳакамлар ҳайъатининг таркиби:

а) Бош ҳакам;

б) бош ҳакам ёрдамчилари, уларнинг сони, мусобақалар ўтказиладиган гиламлар сонидан бир кишига кўп бўлиши лозим;

в) бош котиб ва гиламлар котиблари;

г) гиламдаги ҳакамлар ва ён ҳакамлар;

д) вақтни назорат қилувчи ҳакам;

е) таблодаги ҳакам;

ё) эълон қилувчи ҳакам;

ж) мусобақа коменданти;

з. мусобақанинг тиббий ходими (шифокор).

IV. Гиламдаги ҳакамлар

1) Мусобақа вақтида ҳакамлар кураш гиламига чиққан вақтларида, ўртадаги ҳакам ўнг қўлини кўксига қўйиши билан четдаги иккала ҳакам ҳам қўлини кўксига қўйиб, баробарига томошабинларга ва Бош ҳакамга қараб таъзим қиладилар;

2) ҳакамлар ҳаракати, Бош ҳакам ва ҳакамлар ҳайъати томонидан назорат қилиб борилади. Агарда улар мусобақа қоидаларига зид хатти-ҳаракат қилсалар, ҳакамлик ҳужжатидан маҳрум қилиниб, ушбу мусобақадан четлаштирилади ва тегишли ташкилотга юборилади.

V. Бош ҳакам

Бош ҳакам мусобақанинг, кураш қоидаларига асосан ташкил қилиниши ва ўтказилишига масъул шахсдир. Бош ҳакам кўрсатмаларини курашчилар, гуруҳ бошлиқлари, мураббийлар, ҳакамлар ва барча қатнашчилар бажаришлари шарт.

1. Бош ҳакам вазифалари:

а) мусобақа ўтказиладиган жой (спорт зали ёки стадион), анжомлар ва гиламларнинг тайёрланишини текширади;

б) қуръа ташлаш жараёнида кучли курашчиларни икки гуруҳга бўлади;

в) ҳакамларни гиламларга тақсимлайди;

г) мусобақа жадвалини тузади;

д) курашчиларни тарозида тортиш учун ҳакамларни белгилайди;

е) ҳар бир олишув учун ҳакамларни тайинлайди ва уларнинг ҳаракатларини назорат қилиб боради;

ё) мусобақа бошланишидан олдин ҳакамлар ҳайъатининг мажлисини ўтказади;

ж) мусобақа давомида ҳар куни мусобақалардан сўнг ҳакамлар ҳайъати, мураббийлар, жамоалар вакиллари билан биргаликда шу куни мусобақанинг натижаларини ва ҳисоботини кўриб чиқади, камчилик ва нуқсонларни ўз ҳуқуқи ва имконияти доирасида бартараф қилади;

з) агар зарурият бўлиб қолса, ҳакамлар ҳайъати мажлисини ҳар қандай вақтда ўтказиши мумкин;

и) ҳакамларнинг мусобақага тайёргарлигини ва мусобақа жараёнини баҳолаб боради;

й) мусобақадан кейин унинг қай даражада ташкил қилинганлиги ва ўтказилганлиги ҳақида ёзма ҳисобот баёнини тўлдириб, тегишли ташкилотга топширади.

2. Бош ҳакам ҳуқуқлари:

а) Мусобақа ўтказиш иншооти, анжомлари ва гиламлар тайёрланмаган бўлса, мусобақа ўтказишни тақиқлаши ва бошқа муддатга кўчириши мумкин;

б) мусобақа жараёнида, уни юқори савияда ўтказишга халақит берадиган ҳол юзага келиб қолса, мусобақани вақтинча тўхтатиб туриши ҳам мумкин;

в) мусобақа ўтказиш тартиби ёки жадвалига ўзгартириш киритиши мумкин;

г) ҳакамлар ҳайъатига маълум қилган ҳолда, кураш мусобақалари қоидасини қўпол равишда бузган ёки қоидага риоя қилмаган ҳакамни мусобақадан четлатиши мумкин;

д) мусобақада иштирок этишга рухсати бўлмаган ёки кураш қоидаларини бузган курашчиларни ҳам мусобақадан четлатиши мумкин;

е) қўполлик қилгани ёки кураш қоидаларини бузганликлари учун ҳар қандай гуруҳ вакиллари ва мураббийларини огоҳлантириши ёки мусобақадан четлатиши мумкин;

Эслатма: Бош ҳакам кураш қоидасини бекор қилиши ёки ўзгартиришлар киритиши мумкин эмас.

VI. Бош ҳакам ўринбосари

а) Бош ҳакам мусобақада вақтинча бўлмаган пайтда унинг рухсати билан берган ваколатига асосан унинг вазифаларини бажаради;

б) олишув натижасини ва кейинги олишувга тайёрланиб турувчиларни эълон қилиб боради;

в) ўртадаги ҳакамларни, котибни, вақтни назорат қилувчи ҳакамни, таблодаги ҳакамни назорат қилиб туради ва алмаштиради.

VII. Бош котиб ва котиблар

1. Бош котиб мусобақа қатнашчилари мандат комиссиясидан ўтаётган вақтда курашчиларнинг ҳужжатларини текшириб боради.
2. Бош котиб, ҳакамлар ҳайъатининг мажлисини, мусобақа ва олишув баённомаларини, курашиш тартибини ва бошқа ҳужжатларни ёзиб боради.
3. Котиблар ўз гиламидаги баённомаларни ёзиб борадилар.
4. Котиблар олишув баҳоларини ва огоҳлантиришларини назорат қоғозига ёзиб борадилар.
5. Бош котиб Бош ҳакам билан бирга мусобақанинг ҳисобот баённомасини тўлдириб, унга имзо қўйиб топширишга масъул шахсдир.

VIII. Ўртадаги ҳакам

1. Олишув бошланишидан олдин гиламга чиққан курашчиларнинг гигиеник ҳолати, кураш формасининг қоида талабларига жавоб

беришини текширади, агарда кураш қоидаси талабига жавоб бермаса, қайта кийиниб (рухсат қилинган вақт ичида) чиқишни талаб қилади.

2. Олишувнинг қандай боришини ва олишув давомида кураш қоидаларига қатъий риоя қилинишини кузатиб боради.

3 Олишув давомида ён томонларда ўтирган ҳакамларнинг баҳоларини ҳам кузатиб боради.

4. Курашчи томонидан қўлланилган ҳар бир усулни баҳолашда курашни (**«ТЎХТА»** командаси билан) тўхтатиб, 2-3 секунд ичида тегишли баҳони бериб, **«КУРАШ»** деб қайтадан олишувни бошлаш керак.

5. Олишув давомида қоида бузганлик учун бериладиган огоҳлантиришларни эълон қилиш учун ўртадаги ҳакам беллашувни (**«ТЎХТА»** командаси билан) тўхтатиб, 8—10 секунд вақт ичида тегишли огоҳлантиришни бериб (бу вақт ичида курашчилар кийимларини тартибга солиб ўз жойларида туришлари лозим), **«КУРАШ»** деб қайтадан олишувни бошлаши керак.

6. Вақтни кузатиб борувчи ҳакамнинг билдириши билан ўртадаги ҳакам белгиланган олишув вақти тугаганлигини **«ВАҚТ»** иборасини айтиб, ишорасини қўл билан кўрсатиб, олишувни тўхтатиши керак.

IX. Ён томондаги ҳакамлар

1. Ён томондаги ҳакамлар ўртадаги ҳакамга ёрдам берадилар, курашчиларнинг ҳамма ҳаракатларини баҳолаб борадилар.

2. Курашчилар ҳаракатини баҳолашда гиламдаги учта ҳакамдан кўпчилик фикри билан иш юритилади. Агар фикрлар ҳар хил бўлса, бир фикрга келиш учун маслаҳатлашиб олишлари керак.

3. Ён томондаги ҳакамлар бир-бирига қарама-қарши томонлардаги курсиларда ўтиришади, олишув давомида зарурат туғилиб қолса, ён томондаги ҳакам олишувни тик туриб кузатиши ҳам мумкин.

4. Агар курашчиларнинг бирига ёки иккаласига ҳам қисқа фурсатга гиламдан чиқиш зарур бўлиб қолса, ён томондаги ҳакамлардан бири ҳамроҳлик қилиши зарур.

X. Вақтни кузатувчи ҳакам

1. Вақтни кузатувчи ҳакам курашчилар олишувга чақирилгандан кейин гиламга қанча вақт мобайнида келадилар, агар узрсиз кечикиб келсалар бу ҳақида дарров бош ҳакамни огоҳлантириш керак.

2. Олишув вақтининг ҳар бир дақиқасини назорат қилиб ҳисоблаб боради. Агар олишув давомида курашчи тиббий ёрдам олса ёки бошқа сабаблар билан олишув тўхтатилса ҳаммасини ҳисоблаб Бош ҳакамни хабардор қилиши шарт.

3. Курашчи 1 минутда гиламга чиқмаса «Танбеҳ», 2 минутда «Дакки», 3 минутда «Ғирром» огоҳлантирилиши берилади.

XI. Таблодаги ҳакам

а) Ўртадаги ҳакам эълон қилган ҳар бир баҳони ёки огоҳлантиришларни таблода кўрсатиб боради;

б) агар ўртадаги ҳакам эълон қилган натижаларни кўролмай ёки эшитолмай қолса, гилам бошқарувчи ҳакамдан аниқлаб олади;

в) таблода акс эттирилган баҳолар гиламда курашчилардан бирининг ғолиб чиққанлигини эълон қилгунча туриши шарт.

XII. Эълон қилувчи ҳакам

1. Мусобақанинг кун тартибини, қайси вазн тоифасида, кимлар ўртасида олишув бўлишини, қайси курашчилар олишувга тайёрланиб туришини эълон қилиб боради.

Гиламга чиққан ҳар бир курашчи ҳақида маълумот бериб боради. Гиламни бошқараётган ҳакам ва гиламдаги ҳакамлар ҳақида ҳам томошабинларга маълумот бериб боради.

2. Олишув натижаларини эълон қилувчи ҳакам томонидан эълон қилингандан сўнг ҳакамлар қарори қатъий ҳисобланади ва қайта муҳокама қилинмайди.

3. Мусобақа ва курашга тааллуқли бўлмаган эълонлар фақат Бош ҳакам ёки унинг ўринбосарлари рухсати билан берилади.

XIII. Мусобақа коменданти

Мусобақа ўтадиган спорт зали, стадион ёки майдон, кураш тушадиган гилам (татами), ҳакамлар учун стол-стул, занг (гонг) ва бошқа анжомларнинг тайёрлигига масъул шахсдир;

— Мусобақанинг тинч ўтишига ҳам жавобгар шахс;

— Мусобақа коменданти бош ҳакам топшириғига биноан иш олиб боради.

XIV. Мусобақа шифокори

Мусобақалар бошланишидан олдин курашчилар соғлиги ҳақидаги ҳужжатни, қўйилган имзо ва муҳрларни текшириб чиқади, агар камчилик бўлса ўша курашчига олишувга чиқишга рухсат бермайди.

– Курашчилар вазнлари ўлчанаётган вақтда уларни кўздан кечириб боради.

– Мусобақа ўтадиган иншоотни ва кураш гиламларини ҳамда курашчилар формаларининг тозалигини назорат қилади;

– Мусобақа давомида олинган жароҳатларни даволаб боради;

– Курашчи жароҳат олиб, 3 минут давомида гиламга чиқмаса, шифокорнинг рухсати билан мусобақадан четлаштирилиб, ғалаба рақибига берилади.

XV. Кураш қоидасидан ташқари фавқулодда вазиятлар

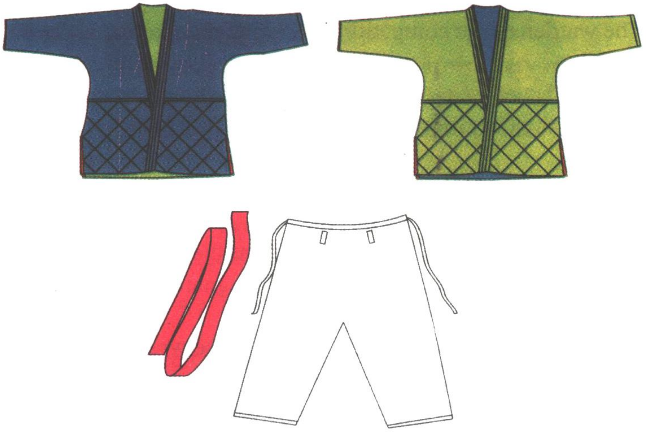
Агар кураш қоидасида кўрсатилмаган вазият рўй берса, у ҳолда гиламдаги ҳакам гилам четидаги ҳакамлар билан маслаҳатлашади. Бунда ҳам бир қарорга келинмаса, бу вазият Бош ҳакам ва ҳакамлар ҳайъати билан маслаҳатлашиб ечилиши лозим.

XVI. Ҳакамлар формаси (кийими)

Ҳакамлар формаси – қора костюм ва шим, қора пайпоқлар, оқ кўйлак ва қора галстук.

XVII. Кураш формаси (кийими)

1. Курашчилар кўк ёки яшил яктак, қизил белбоғ ва оқ рангли иштон кийишлари шарт ва бу ҳолда биринчи чақирилган қатнашчи кўк яктакни кияди, иккинчиси эса яшилни кияди. Рангларнинг рақамлари : кўк – 5-зм; яшил – 4-кх (7-расм).



7-расм.

2. Кураш формаси пахтадан тайёрланган бўлиши, яхши ҳолатда бўлиши, мато ўта қаттиқ бўлмаслиги шарт.

3. Қуйидагича белгилаш рухсат берилади:

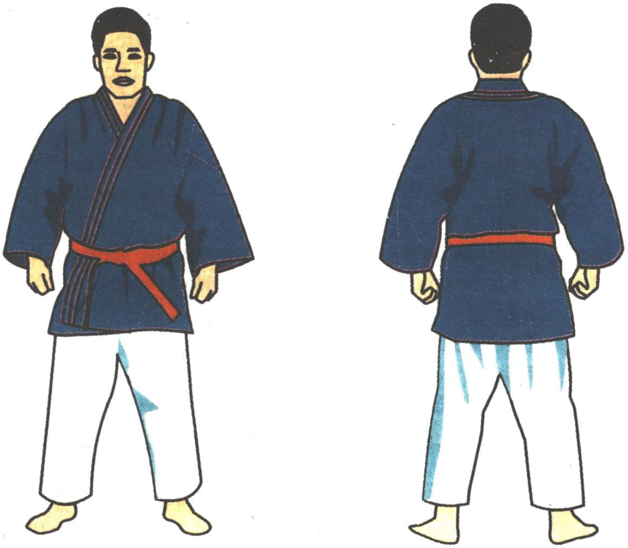
– давлат герби (чап кўкракда, максимал ўлчами 10 х 10 см);

– ишлаб чиқарувчининг савдо белгиси (3 х 3 см, яхтакнинг олди пастки қисмида);

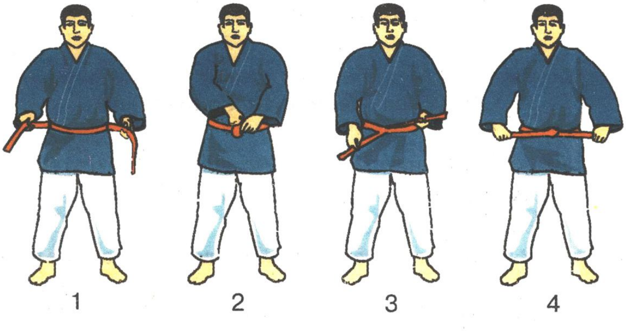
– елкадаги белги (25 см дан кўп бўлмаган, 5 см энига);

– тикишлар (25 х 25 см, орқа тарафда рухсат берилади, спортчининг фамилиясини жойлаштириш мумкин).

4. Яктакнинг узунлиги тиззадан 10–15 см баландда бўлиши керак. Яктак устидан бел атрофида икки марта ўралиб боғланган белбоғнинг тугундан учигача бўлган қисми 20 см дан кам бўлмаслиги, яктак енглари узунлиги кўпи билан қўл тирсагидан 20–25 см пастда бўлиши, қўл ва енг ораси 5 см бўлиши, иштон узунлиги оёқ тупиғигача бўлиши, оёқ ва иштон орасидаги бўшлиқ бутун узунлиги бўйича 10–15 см, белбоғ 4–5 см энига, ранги қизил бўлиши керак. Яктакни кийиш (8-расм) ва белбоғни боғлаш тартиби қуйидагича (9-расм).



8-расм.



9-расм.

5. Курашчи аёллар яктак ичидан оқ рангли, маҳкам футболка ёки калта енгли ёқасиз кўйлак кийиши керак.

6. Агар курашчининг кийими (яктак ва иштон) талабга жавоб бермаса, ҳакам курашчидан уни алмаштиришни талаб қилиши шарт. Курашчи қўлларини олдинга узатиб, ҳакамни яктак енглари белгиланган қоидаларга мос эканлигига ишонтириши шарт.

7. Ҳар иккала жинсдаги курашчилар ҳам ялангоёқ курашадилар. Агар кутилмаган об-ҳаво бўлса, бош ҳакам рухсати билан оёғига енгил оёқ кийими кийиши мумкин.

XVIII. Курашчилар гигиенаси

Курашчининг кийими (яктак ва иштон) тоза, қуруқ, ёқимсиз ҳид бўлмаслиги, қўл ва оёқ тирноқлари калта олинган бўлиши, узун сочлар бошқа курашчига халақит бермайдиган қилиб йиғиштириб олиниши керак. Гигиена қоидаларини бажармаган ҳар қайси курашчи мусобақаларда қатнашиш ҳуқуқидан маҳрум бўлади.

XIX. Кураш гилами

1. Кураш гиламининг минимал ўлчами 10x10 м, 12x12 м, 14x14 м бўлиши, максимал ўлчами 16 x 16 м. Кураш гилами одатда қизил, яшил, кўк, оқ ва оч яшил ранглардан иборат материал билан қопланиши шарт.

2. Кураш гилами иккита майдонга бўлинади. Бу майдонларни ажратиб турадиган чизиқ **«хавфли чизиқ»** дейилади, у ҳар доим қизил рангда ва энига 1 м бўлади.

3. Хавфли чизиқ ичидаги майдон **«хавфсиз майдон»** дейилади, унинг минимал ўлчамлари 8 x 8 м, максимал ўлчамлари эса 10 x 10 м.

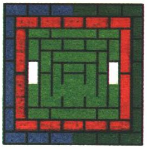
4. Хавфли чизиқ ташқарисидаги майдон **«хавфли майдон»** дейилади ва энига 3-м бўлади.

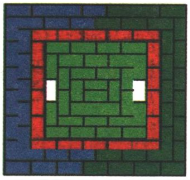
5. Энига 1 м ва узунлиги 2 м бўлган хавфсиз майдондаги икки оқ чизиқ олишувни бошлаш ва тугатиш майдончаларини белгилайди. Бу чизиқлар иш зонасига чизилади ва бир-биридан 5 м узоқликда бўлиши керак.

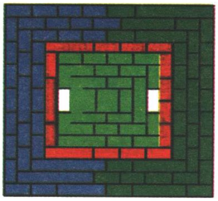
6. Кураш гилами юмшоқ полда ёки махсус платформада жойлашиши, кураш гилами атрофида 1 м дан кам бўлмаган бўш майдон бўлиши шарт.

Кураш гиламы қуйидаги ўлчамларда бўлади:

200 х 100 х 4 см ёки 5 см,
150 х 100 х 4 см ёки 5 см,
100 х 100 х 4 см ёки 5 см.







оқ қизил ҳаво ранг яшил

Қизил — 18 дона.
Оч яшил — 30 дона.
Оқ — 2 дона.
Ҳаво ранг — 11 дона.
Яшил — 11 дона.

Қизил — 18 дона.
Оч яшил — 30 дона.
Оқ — 2 дона.
Ҳаво ранг — 24 дона.
Яшил — 24 дона.

Қизил — 18 дона.
Оч яшил — 30 дона.
Оқ — 2 дона.
Ҳаво ранг — 39 дона.
Яшил — 39 дона.

Тайёрланади:

Лист тагидан очиқ, қизил-оч яшил — оқ-ҳаво ранг — яшил; иккинчи маротабалик кўпиртирилиш поролони махсус тент билан тикилган.

XX. Кураш мусобақалари ўтказилганда керак бўладиган асбоб-ускуналар

1. Ҳар бир гилам ёнида қуйидаги асбоб-ускуналар қўйилиши шарт.
— стол ва учта стул;
— иккита енгил стул;
— секундомер (вақтни кўрсатувчи махсус табло);
— микрофон;
— табло (баҳоларни, соф вақтни кўрсатиш учун кураш тугаганлиги ҳақида товуш берадиган занг (гонг).

2. Иккита енгил курси ён ҳакамлар учун хавфсизлик майдонининг қарама-қарши бурчакларида жойлаштирилади ва улар маълумотлар таблосининг кўриниш майдонини тўсиб қўймаслиги керак.

3. Табло иш майдонидан ташқарида, уни ҳакамлар, ҳакам комиссияси, томошабинлар бемалол кўриши мумкин бўлган ҳолда жойлашиши (ҳар

доим захирада назорат учун механик табло бўлиши шарт), баҳолар таблоси талабларга жавоб бериши шарт.

4. Электрон соат ишлатилган ҳолда, механик соат текшириш учун ишлатилади.

5. Ҳакамни олишув тугаганлиги ҳақида хабардор қилиш учун гонг ёки товушли занг ишлатилади.

6. Томошабинлар (пресса, телевидение ва бошқ.) мусобақалар ўтказиладиган майдонга 3 метрдан яқин жойлашиши тақиқланади.

7. Электрон асбоб – қўл ускунанинг ишдан чиқиш ҳолати келиб чиқиши мумкин бўлганлиги сабабли қўл секундомери (шахмат соати) ва табло электрон асбоб-ускуна билан бир вақтда ишлатилиши керак.

XXI. Олишувнинг бошланиши ва тугаши

1. Ҳар бир олишув бошланишидан олдин учта ҳакам (ўртадаги ҳакам, иккита ён ҳакам) мусобақалар ўтказиладиган майдоннинг четига биргалашиб туришади, ўнг қўлларини чап кўкракка қўйиб, ўз жойларини эгаллашдан олдин таъзим қиладилар. Мусобақалар ўтказиладиган майдондан чиқишдан олдин ҳакамлар такроран четда йиғиладилар ва ўнг қўлларини чап кўкракка қўйиб томошабинлар кўп томонга қараб, таъзим қиладилар.

2. Курашчилар ҳам гиламга чиқишдан олдин ва уни тарк этишда, кураш майдонига киришда ва ундан чиқишда, ҳар бир олишувнинг бошланишида ва охирида ўнг қўлларини чап кўкракка қўйиб таъзим қиладилар. Кураш майдони олдидаги таъзимдан сўнг курашчилар махсус белгиланган жойга қадар тўғрига юришлари шарт, кейин ўнг қўлни чап кўксига қўйиб, бир-бирларига таъзим қилишлари шарт.

3. Ҳакам олишув натижасини эълон қилгандан сўнг курашчилар яна бир бор ўнг қўлларини чап кўксига қўйиб бир-бирларига таъзим қиладилар ва гиламдан чиқиб кетадилар.

4. Ҳакам ва ён томондаги ҳакамлар тайёргарлик ҳолатида олишувдан олдин, курашчилар гиламга чиқишларидан олдин туришлари шарт.

5. Ҳамма таъзимлар бўйин ва гавданинг эгилиши орқали бажарилади. Агар курашчилар таъзимни бажармасалар, ҳакам унинг бажарилишини талаб қилиши шарт.

6. Гиламдаги ҳакамлар майдонни назорат қилар эканлар, гиламнинг усти текис, тоза, татамилар ораси очиқ бўлмаслигига, ён ҳакамлар курсилари ўз жойларида жойлашишларига ва курашчилар белгиланган қоида талабларига жавоб беришларига эътибор қаратиши шарт. Ҳакам

гилам ўртасида вақт рўйхатга олинадиган столга қараб тик ҳолатда туриши керак.

7. Ҳакам «ТЎХТА» буйруғини берар экан, курашувчиларни кўриб туриши керак, агар улар буйруқни эшитмай қоладиган ҳол келиб чиқса, ўртадаги ҳакам тезда уларга яқинлашиб тўхтатади.

XXII. Жамоа раҳбарлари, мураббийлари ва вакиллари

1. Бош ҳакам ва унинг ёрдамчилари билан тўғридан-тўғри мурожаат қилиш ҳуқуқига фақат жамоа раҳбари, мураббий ёки вакили эгадир.

2. Жамоа раҳбари курашчиларнинг кийимига ва уларнинг ўз вақтида гиламга чиқишига ҳамда умумий тартиб-интизомига жавобгардирлар.

3. Бош ҳакам ва ҳакамлар қаторида жамоа бошлиғи ҳам қуръа ташлашни ўтказишда қатнашади.

4. Кураш жараёнида жамоа раҳбарлари учун жой ажратилиб, улар ўз ўринларида бўлишлари шарт.

5. Жамоа раҳбарлари ёки мураббийлари ҳакамлик гувоҳномаси бўлган тақдирда мусобақа ҳакамии вазифасини ҳам ўташлари мумкин.

6. Юқоридагиларга амал қилмаган раҳбарлар ўз вазифасидан бўшатилиб, бу ҳақда тегишли ташкилотларга хабар қилинади.

7. Гуруҳ мураббийи олишув вақтида белгиланган жойда ёки гилам атрофида 2 м масофада туриши мумкин.

8. Гуруҳ мураббийи ўз курашчиси тан жароҳати олган вақтда белгиланган тартибда шифокор томонидан тиббий ёрдам кўрсатилаётган вазиятда ҳозир бўлиб туриши мумкин, аммо гилам четидаги ва ўртасидаги ҳакамлар қарорига итоат қилмаслиги ёки уларни ҳақорат қилиши тақиқланади.

9. Юқоридагиларга гуруҳ мураббийи итоат этмаса, ўртадаги ҳакам олишувни бошқарувчи ҳакамдан мураббийга «ДАККИ» огоҳлантириш беришни талаб қилиши мумкин, бу ҳол яна қайтарилса, олишувни бошқарувчи ҳакам «ҒИРРОМ» огоҳлантиришини эълон қилиб, уни олишувдан четлатиши мумкин.

XXIII. Курашчилар вазнларини аниқлаш тартиби

1. Мусобақанинг қайси куни қандай вазн тоифаларида олишувлар ўтказилса, ўша вазн тоифасида қатнашувчи курашчиларнинг вазнлари мусобақа бошланишидан икки соат олдин ўлчанади.

2. Вазнларни ўлчаш 1 (бир) соатдан ортиқ давом этмаслиги керак, агар қатнашувчи кўп бўлиб, бир тарозида ўлчаб улгурилмаса, бош ҳакам рухсати

билан тарозини иккита ёки учта қилиш мумкин, аммо ҳар бир вазнда курашувчи полвонлар албатта, битта тарозида ўлчаниши шарт.

3. Курашчилар ўлчанишга ўз шахсини тасдиқловчи ҳужжат билан киришлари шарт.

4. Вазнини ўлчатмаган курашчи, шу вазн тоифасидаги олишувларга қўйилмайди.

5. Ўлчаниш пайтида курашчилар пастки ич кийимдан бошқа кийимда бўлмасликлари шарт.

6. Курашчилар вазнларини аниқлаш жараёнида Бош ҳакам томонидан тузилган комиссия: бош ҳакам ёрдамчиси, котиб, тиббиёт ходими, 2–3 та ҳакамлар бўлиши керак. Тарозидан вазнини аниқлаб ўтган курашчилар фамилияси ўлчаниш баённомасида қайд қилиб борилади.

XXIV. Курашчиларнинг ёш ва вазн тоифалари

1. Мусобақа қатнашчилари қуйидаги вазнларга бўлинадилар:
Болалар (4–7 ёш) - 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 19+19 кг
Болалар (8–11 ёш) -20, 21, 23, 25, 27, 30, 33+33 кг
Болалар (12–13 ёш) - 33, 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, 65, 70, +70 кг.
Усмирлар (14–15 ёш) - 38, 42, 46, 50, 55, 60, 65, 71, 77, 83, +83 кг.
Ёшлар (16–17 ёш) - 42, 46, 50, 55, 60, 65, 71, 77, 83, 90, +90 кг.
Катта ёшдагилар (18–35 еш) - 60, 66, 73, 81. 90. 100. +100 кг.
36–45. 46–55. 56–60. 61–65 ёш ва ундан катта ёшдагилар-60, 65, 70, 75, 80, 85, 90, 95, +95 кг.
2. Қизлар ва аёллар учун ёш ва вазн тоифалари;
Қизлар (4–7 ёш) - 8, 9. 10, 11, 12, 13, 15, 17, +17 кг
Қизлар (8–11 ёш) - 18, 19. 20, 22, 24. 27, +27 кг
Қизлар – (12–13 ёш) -30, 33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, +57 кг.
(14–15 ёш) - 33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, +63 кг.
(16 –17 ёш) - 36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, 70, +70 кг.
аёллар - (18 ёшдан юқори) -48, 52, 57, 63, 70, 78, 87 +87 кг;
3. Ёшлар ва катта ёшдаги полвонлар қайси вазнда қатнашишларидан қатъий назар (Бош ҳакам рухсати билан) мутлоқ вазнда курашишлари мумкин. Барча вазндагилар тиббиёт рухсати билан мусобақада иштирок этиши шарт, акс ҳолда Бош ҳакам жавобгардир.

XXV. Олишув вақти

Мусобақаларда

– 4–7 ёшли болалар ва қизлар учун олишув вақти 1 минут;

– 8– 11 ёшли болалар ва қизлар учун олишув вақти 2 минут;

– катталар ўртасидаги олишув 4 минут;

– Ўсмирлар ва 35 ёшдан юқоридагилар учун 3 минут қилиб белгиланади;

– 11 ёшдан катта болалар, қизлар ва 56 ёшдан юқоридагилар ҳамда аёллар учун олишув вақти 3 минутдан иборат бўлиши керак.

XXVI. Мусобақага қатнашиш учун курашчилардан қилинадиган талаблар

1. Мусобақа қатнашчиларидан қуйидагилар талаб қилинади:

— Шахсини ва ёшини билдирувчи ҳужжат, юқорида зикр этилган махсус либослар, курашчининг маҳорат даражасини аниқловчи гувоҳнома (разряд);

— Қайси жамоага мансублиги ҳақида муҳрланган гувоҳнома, шифокор рухсати ҳақида маълумот.

Юқорида кўрсатилган ҳамма ҳужжатлар мусобақадан олдин мандат комиссиясида кўрилиб, бош шифокор ва комиссия аъзолари томонидан тасдиқланади. Юқоридаги шартлар ва талабларнинг бажарилиши учун жамоа раҳбарлари жавобгардирлар.

2. Бош ҳакам рухсати билан ёш курашчилар (16—17 ёшли) катта ёшдаги полвонлар орасидаги мусобақаларда ҳам қатнашиши мумкин.

3. Мусобақада бир вазнда курашган полвонлар иккинчи вазнда қатнашиши ман этилади, лекин улар мутлоқ вазнда (бош ҳакам рухсати билан) курашишлари мумкин.

XXVII. Қатнашувчилар мажбурияти

Мусобақа қатнашчилари қуйидагиларга амал қилишлари лозим:

а) мусобақа бошланишидан олдин бир-бирлари билан таъзим қилиб саломлашиш;

б) кураш қоидасига, мусобақа қонун-қоидаларига қатъий риоя қилиш;

в) ҳакамнинг топшириқларига бўйсиниш;

г) мусобақа давомида ўзини тўғри тута билиш;

д) қатнашувчи ҳакамлар томонидан чақирилганда, тезда чақирилган жойга бориш.

XXVIII. Курашнинг умумий қоидалари

— Курашда фақат тик ҳолатда ва қоидада рухсат берилган усуллар қўллаш орқали курашилади. Тик ҳолатда бажарилган ташлашлар ҳакамлар тарафидан баҳоланади;

— Баҳолар тенг бўлганда, охирги баҳо олган курашчига ғалаба берилади;

— Курашчининг баҳо ва жазоси тенг бўлса, баҳо устунликка эга бўлади;

— Олишув давомида курашчилар томонидан ҳеч қандай усул қўлланилмаса, вақтнинг ярмига келиб, ўртадаги ҳакам олишувни тўхтатиб, ён ҳакамлар билан маслаҳатлашиб, суст курашган курашчига огоҳлантириш беради;

билан тарозини иккита ёки учта қилиш мумкин, аммо ҳар бир вазнда курашувчи полвонлар албатта, битта тарозида ўлчаниши шарт.

3. Курашчилар ўлчанишга ўз шахсини тасдиқловчи ҳужжат билан киришлари шарт.

4. Вазнини ўлчатмаган курашчи, шу вазн тоифасидаги олишувларга қўйилмайди.

5. Ўлчаниш пайтида курашчилар пастки ич кийимдан бошқа кийимда бўлмасликлари шарт.

6. Курашчилар вазнларини аниқлаш жараёнида Бош ҳакам томонидан тузилган комиссия: бош ҳакам ёрдамчиси, котиб, тиббиёт ходими, 2–3 та ҳакамлар бўлиши керак. Тарозидан вазнини аниқлаб ўтган курашчилар фамилияси ўлчаниш баённомасида қайд қилиб борилади.

XXIV. Курашчиларнинг ёш ва вазн тоифалари

1. Мусобақа катнашчилари қуйидаги вазнларга бўлинадилар:
Болалар (4–7 ёш) - 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 19+19 кг
Болалар (8–11 ёш) -20, 21, 23, 25, 27, 30, 33+33 кг
Болалар (12–13 ёш) - 33, 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, 65, 70, +70 кг.
Усмирлар (14–15 ёш) - 38, 42, 46, 50, 55, 60, 65, 71, 77, 83, +83 кг.
Ёшлар (16–17 ёш) - 42, 46, 50, 55, 60, 65, 71, 77, 83, 90, +90 кг.
Катта ёшдагилар (18–35 ёш) - 60, 66, 73, 81. 90. 100, +100 кг.
36–45. 46–55. 56–60. 61–65 ёш ва ундан катта ёшдагилар-60, 65, 70, 75, 80, 85, 90, 95, +95 кг
2. Қизлар ва аёллар учун ёш ва вазн тоифалари;
Қизлар (4–7 ёш) - 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 17, +17 кг
Қизлар (8–11 ёш) - 18, 19. 20, 22, 24. 27, +27 кг
Қизлар – (12–13 ёш) -30, 33, 36, 40. 44, 48, 52, 57, +57 кг.
(14–15 ёш) - 33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, +63 кг.
(16 –17 ёш) - 36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, 70, +70 кг.
аёллар - (18 ёшдан юқори) -48, 52, 57, 63, 70, 78, 87 +87 кг;
3. Ёшлар ва катта ёшдаги полвонлар қайси вазнда қатнашишларидан қатъий назар (Бош ҳакам рухсати билан) мутлоқ вазнда курашишлари мумкин. Барча вазндагилар тиббиёт рухсати билан мусобақада иштирок этиши шарт, акс ҳолда Бош ҳакам жавобгардир.

XXV. Олишув вақти

Мусобақаларда

– 4–7 ёшли болалар ва қизлар учун олишув вақти 1 минут;

– 8– 11 ёшли болалар ва қизлар учун олишув вақти 2 минут;

– катталар ўртасидаги олишув 4 минут;

– Ўсмирлар ва 35 ёшдан юқоридагилар учун 3 минут қилиб белгиланади;

– 11 ёшдан катта болалар, қизлар ва 56 ёшдан юқоридагилар ҳамда аёллар учун олишув вақти 3 минутдан иборат бўлиши керак.

XXVI. Мусобақага қатнашиш учун курашчилардан қилинадиган талаблар

1. Мусобақа қатнашчиларидан қуйидагилар талаб қилинади:

— Шахсини ва ёшини билдирувчи ҳужжат, юқорида зикр этилган махсус либослар, курашчининг маҳорат даражасини аниқловчи гувоҳнома (разряд);

— Қайси жамоага мансублиги ҳақида муҳрланган гувоҳнома, шифокор рухсати ҳақида маълумот.

Юқорида кўрсатилган ҳамма ҳужжатлар мусобақадан олдин мандат комиссиясида кўрилиб, бош шифокор ва комиссия аъзолари томонидан тасдиқланади. Юқоридаги шартлар ва талабларнинг бажарилиши учун жамоа раҳбарлари жавобгардирлар.

2. Бош ҳакам рухсати билан ёш курашчилар (16—17 ёшли) катта ёшдаги полвонлар орасидаги мусобақаларда ҳам қатнашиши мумкин.

3. Мусобақада бир вазнда курашган полвонлар иккинчи вазнда қатнашиши ман этилади, лекин улар мутлоқ вазнда (бош ҳакам рухсати билан) курашишлари мумкин.

XXVII. Қатнашувчилар мажбурияти

Мусобақа қатнашчилари қуйидагиларга амал қилишлари лозим:

а) мусобақа бошланишидан олдин бир-бирлари билан таъзим қилиб саломлашиш;

б) кураш қоидасига, мусобақа қонун-қоидаларига қатъий риоя қилиш;

в) ҳакамнинг топшириқларига бўйсиниш;

г) мусобақа давомида ўзини тўғри тута билиш;

д) қатнашувчи ҳакамлар томонидан чақирилганда, тезда чақирилган жойга бориш.

XXVIII. Курашнинг умумий қоидалари

— Курашда фақат тик ҳолатда ва қоидада рухсат берилган усуллар қўллаш орқали курашилади. Тик ҳолатда бажарилган ташлашлар ҳакамлар тарафидан баҳоланади;

— Баҳолар тенг бўлганда, охирги баҳо олган курашчига ғалаба берилади;

— Курашчининг баҳо ва жазоси тенг бўлса, баҳо устунликка эга бўлади;

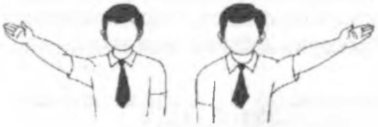
— Олишув давомида курашчилар томонидан ҳеч қандай усул қўлланилмаса, вақтнинг ярмига келиб, ўртадаги ҳакам олишувни тўхтатиб, ён ҳакамлар билан маслаҳатлашиб, суст курашган курашчига огоҳлантириш беради;

— Агар курашчиларда огоҳлантиришлар бир хил ва кетма-кет берилган бўлса, ғолиблик биринчи огоҳлантириш олганга берилади;

— Мусобақалар Олимпия системаси бўйича қайта курашувисиз ўтказилади;

— Курашда усул гиламнинг ичкарисида бошланиб гилам чизиғидан ташқарида ниҳоясига етса, баҳоланади.

XXIX. Кураш мусобақасида ишлатиладиган иборалар ва ишоралар



ТАНИШИНГ
TANISHING

1. «ТАНИШИНГ» – курашчилар гиламга чиқиб келганларидан кейин ўртадаги ҳакам чап ёки ўнг қўлини курашчи томонига каратиб «танишинг» деган иборани баланд овозда айтади. Эълон қилувчи ҳакам эса курашчиларни таништиради. (Бу ишора олишувда ғалаба қилган курашчига нисбатан ҳам ишлатилади).

2. «ТАЪЗИМ» – курашчилар ўнг қўлларини чап кўксида тутган ҳолда бир-бирларига бўйин ва гавдани эгиб саломлашиш учун ишлатиладиган ибора.

Бу иборани ишлатганда ҳакам иккала қўлини кафтлари билан олдинга қаратган ҳолда ён томонга очиб, кейин бармоқлари юқорига қараган ҳолда баландлан букиб, қўлларини ичкарига айлантириш ишорасини қилади, бу вақтда иккала қўлнинг бармоқлари бир-бирига учма-уч ҳолга келиши керак.

ТАЪЗИМ
TA'ZIM

УРТАГА
O'RTAGA

3. "ЎРТАГА" – бу сўз иккала курашчини бир-бирларига яқинлашиб, ҳалол, мардона олишишларига ундовчи сўз.

Ҳакам қўлларини икки томонга ёйган ҳолатда ва шу ҳолатни тўхтатмасдан ўртага ишорасини кўрсатади, яъни қўл кафтларини бир-бирига қаратиб, елка кенглигига олиб келади.

4. «КУРАШ» – курашчилар бир-бировларига таъзим қилиб саломлашгандан кейин олишувни бошлаш учун ҳакам томонидан ишлатиладиган ибора. Ҳакам ўнг қўлини кафтлари билан ён томонга қаратган ҳолда тирсакдан бир оз букиб ишора қилади.

КУРАШ
KURASH

ТЎХТА
TO'XTA

5. «ТЎХТА» – олишув давом этаётган вақтда олишувни тўхтатиш учун ишлатиладиган ибора. Бу вақтда ҳакам ўнг қўлини кафти билан олдинга қаратган ҳолда (бармоқлар бир жойга жипслашган) олдинга чўзиб ишора қилади.

6. **«ҲАЛОЛ»** – курашчилардан бирови соф ғалаба қилган вақтда ишлатиладиган ибора. Ҳакам қўлини кафти билан олдинга қаратган ҳолда юқорига кўтариб (бармоқлар жипс ҳолда) ишора қилади.

а) икки «ЁНБОШ» баҳоси олса;

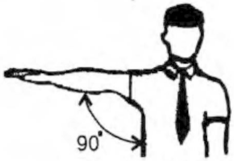
б) рақибга усул ишлатиб ўзи иккала курагига йиқилса;

в) рақибига «ҒИРРОМ» берилса;

г) «ЁНБОШ» олган ҳолда рақибида «ДАККИ» бўлса;

д) рақиб 3 минут ичида гиламга чиқмаса берилади.

ҲАЛОЛ
HALOL



7. «ЁНБОШ» – ҳакам қўлини кафтлари билан пастга қаратган ҳолда (бармоқлар бир жойда жипс) ёнбошга уриб, ён томонга чўзиб (90⁰) ишора қилади.

а) курашчилардан бири усул қўллаб рақибини тезлик билан бир курагига йиқитса;

б) ёки рақибига «ДАККИ» эълон қилинса берилади.

8. «ЧАЛА» – курашчилардан бири усул қўллаб, усулни охиригача тўлиқ бажара олмаса ишлатиладиган ибора. Ҳакам қўлини кафти билан ёнига қаратган ҳолда тирсагидан букиб (90⁰) ишора қилади.

а) курашчилардан бири усул қўллаб тўлиғича бажара олмаса, рақибининг бели ёки ундан юқори қисмини гиламга теккизса;

б) рақибига «ТАНБЕҲ» эълон қилинганда берилади;

в) нечта «ЧАЛА» баҳоси берилишидан қатъи назар уларнинг умумий сони жамланмайди.

г) агар иккала курашчида ҳам бир нечтадан «ЧАЛА» бўлса, ғолиблик кўп «ЧАЛА» олган курашчига берилади.

9. «ТАНБЕҲ» – биринчи огоҳлантириш. Ҳакам курашчи томонга бурилиб, қўлини олдинга чўзган ҳолда бармоғи билан танбеҳ олган курашчини кўрсатиб, ишора қилиб шу иборани ишлатади.

«ТАНБЕҲ» – огоҳлантириш унчалик катта бўлмаган хатоларга йўл қўйган курашчига берилади:

а) курашчи атайлаб қочаётиб, рақибга ушлаб олишга йўл қўймаса;

б) атайлаб рақибни гиламдан итариб чиқарса ёки ўзи гиламнинг хавфли майдонига чиқиб кетса;

в) атайлаб ўзининг кийимини, иштонини ҳакам рухсатисиз ечиб юборса;

г) атайлаб рақибнинг иштони ёки оёқларидан ушласа;

д) ушлаб олгандан кейин 8–10 секунд вақт давомида усул қўлламаса, берилади.

10. «ДАККИ» – иккинчи огоҳлантиришда ишлатиладиган ибора. Ҳакам қўлини мушт қилиб тирсагидан букиб (90⁰) ишора қилади (Қўл бармоқлар мушт ҳолига келган ва кафт олд томонга қараган бўлиши керак).

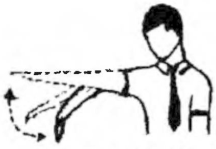
ДАККИ
DAKKI

(ДАККИ) – **«ТАНБЕҲ»**дан кейин иккинчи, унчалик катта бўлмаган хатога йўл қўйган курашчига эълон қилинади.

Дакки қачон бирданига берилиши мумкин?

а) курашдан бош тортиб, атайлаб тиззага кўп маротаба ўтирса;

б) ҳакамнинг буйруқларига риоя қилмаса, номаъқул сўзларни гапирса ёки бақирса.



ҒИРРОМ
G'IRROM

11. «ҒИРРОМ» – охирги огоҳлантиришда ишлатиладиган ибора. Ҳакам курашчи томонга бурилиб, қўлини кафтлари билан пастга қаратган ҳолда ён томонга чўзиб икки-уч марта пастга силкитиб ишора қилади.

«ҒИРРОМ» – катта хатога йўл қўйган (ёки «ДАККИ» жазосини олган ва кейинги пайтда унчалик катта бўлмаган ёки ўрта тоифадаги хатога йўл қўйган) курашчига эълон қилинади.

а) Олишув давомида рақибнинг, ҳакамларнинг шаънига номаъқул сўзларни ишлатса, бақирса, ҳар хил имо-ишоралар қилса;

б) агар курашчи олишув давомида рақибига била туриб жароҳат етказса, унда рақибга **«ҒИРРОМ»** эълон қилиниб, шикастланган курашчига **«ҲАЛОЛ»** берилади.

12. "БЕКОР" – олишув тўхтатилганда кейинги ҳаракатлар учун ёки бажарилган усул баҳолашга нолойиқ деб топилган вақтда ишлатиладиган ибора.

Ҳакам қўлини кафти билан ён томонга қаратган ҳолда (бармоқлари жипслашган) олдинга чўзиб икки-уч бор чапга ва ўнга ҳаракатлантириб ишора қилади.

БЕКОР
BEKOR

13. «ВАҚТ» – олишув вақти тугаганлигини кўрсатиш учун ишлатиладиган ибора. Ҳакам иккала қўлини юқорига кўтариб кафтларини бир-бирига қадаган ҳолда билакдан қўшиб ишора қилади.

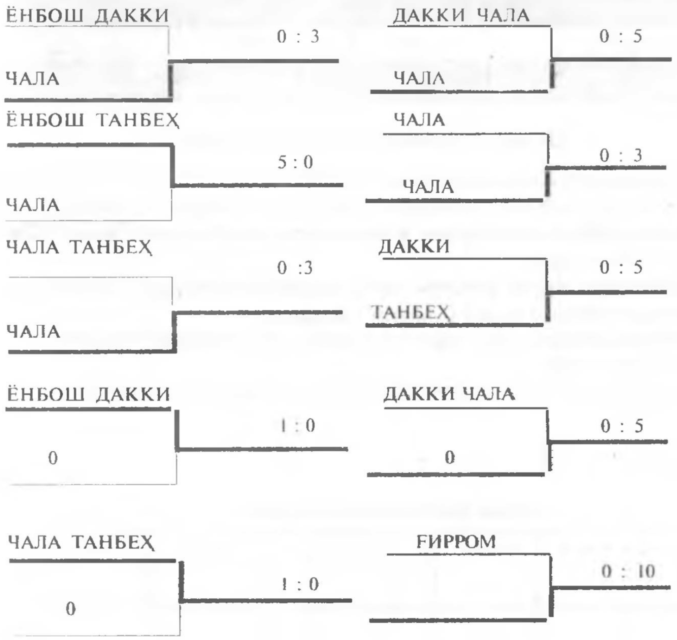
ВАҚТ
VAQT

Изоҳ: Ишоралар ўртадаги ҳакамнинг икки томонда турган курашчиларнинг яктаги рангига қараб ўнг ёки чап қўл билан кўрсатилади. Ўртадаги ҳакам қўл ишораларини кўрсатиш билан бир вақтда гилам ўртасида тик ҳолатда ибораларни ҳам баланд овоз билан аниқ айтиб бориши шарт.

!-Баҳо ва огоҳлантиришлар рақамлар (10,5,3,1,0) билан эълон қилинади, аммо уларнинг умумий сони жамланмайди.

XXX. Олишув натижалари

БАҲО		ОГОҲЛАНТИРИШ	
ҲАЛОЛ	10:0	ҒИРРОМ	0:10
ЁНБОШ	5:0	ДАККИ	0:5
ЧАЛА	3:0	ТАНБЕҲ	0:3
ДАККИ-**ЁНБОШ**	0:10	**ЁНБОШ**-ДАККИ	10:0
ТАНБЕҲ-**ЧАЛА**	0:3	**ЧАЛА**-ТАНБЕҲ	3:0
ЁНБОШ-**ЁНБОШ**	0:1	**ДАККИ** – ДАККИ	1:0
ЧАЛА-**ЧАЛА**	0:1	**ТАНБЕҲ** – ТАНБЕҲ	1:0



XXXI. Тақиқланган хатти-ҳаракатлар

Кураш мусобақаларида қуйидагилар таъқиқланади:
– рақибнинг иштонидан ушлаб олиш;
– рақибга шикаст етказиши ёки унинг ҳаётига хавф туғдириши мумкин бўлган техник усулларни қўллаш;
– бўғиш ва оғритиш усулларни қўллаш.

XXXII. Таблодаги баҳолар

Ҳар бир гилам олдида табло бўлиши шарт. Олинган баҳолар таблода икки хил рангда кўрсатилади:

Юқорида кўрсатилганидек таблода баҳо ва огоҳлантиришлар икки хил рангда кўрсатилади. Таблонинг ўртасида баҳолар ва огоҳлантиришлар учун жой бўлиши лозим.

ЁНБОШ		ЧАЛА	ТАНБЕХ	ДАККИ
КЎК				
ЯШИЛ				

XXXIII. Мусобақа ўтказиш тартиби

— Мусобақалар олимпия системаси бўйича ўтказилади; зарур бўлган ҳолатда ХКА рухсати билан низомга ўзгартириш киритиш мумкин;

— ҳамма полвонлар орасида кучлиларни ҳисобга олиб икки (А ва Б) гуруҳга бўлинади;

— полвоннинг тартиб рақами қуръа ташлаш йўли билан белгиланади ва мусобақа тугагунга қадар сақланиб қолади;

— жуфт рақамли полвонлар А гуруҳига, тоқ рақамли полвонлар Б гуруҳига ёзиладилар;

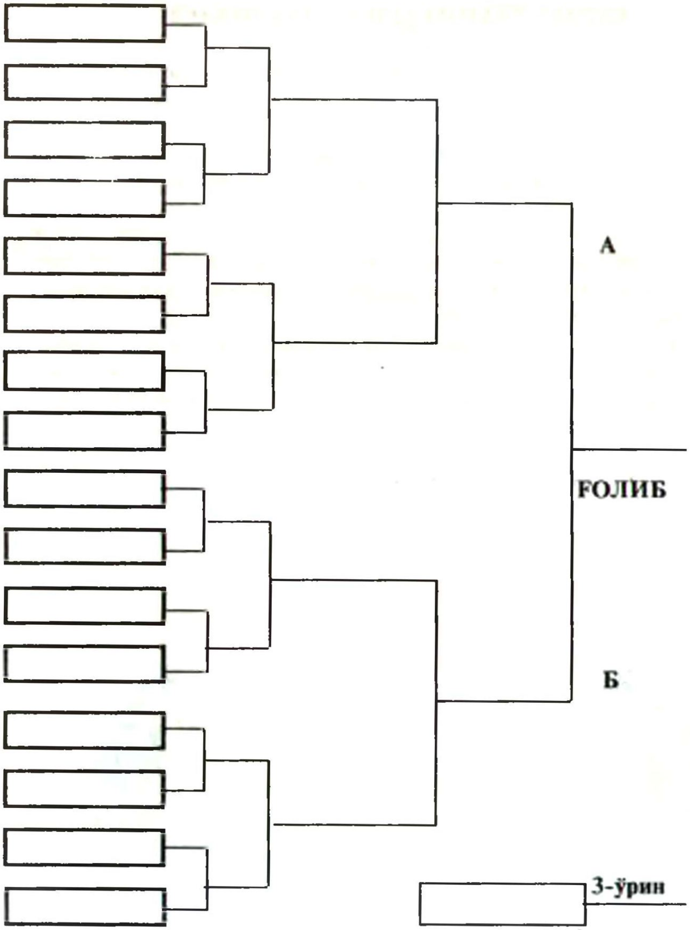
— ғолиб чиққан полвон кейинги давра мусобақаларига қўйилади;

— А ва Б гуруҳ ғолиблари финалга чиқадилар ва 1 — 2- ўринлар учун курашадилар. Финалга чиққан курашчиларга бой берган курашчилар 3- ўринни эгаллайдилар.

Кураш бўйича мусобақа баёни

А	Исми ва фамилияси		Шаҳар	1	2	3	4	Натижа	Ўрин
	1								
	2								
	3								
	4								

Б	Исми ва фамилияси		Шаҳар	1	2	3	4	Натижа	Ўрин
	1								
	2								
	3								
	4								



Бош ҳакам____________ Котиб____________

1991 йил кураш қоидалари ишлаб чиқилди. Кураш Халқаро Ассоциациясининг 1-таъсис конгрессида халқаро қоида сифати бир овоздан тасдиқланди.

1998 йил 6 сентябрь 1-сон баённомаси.

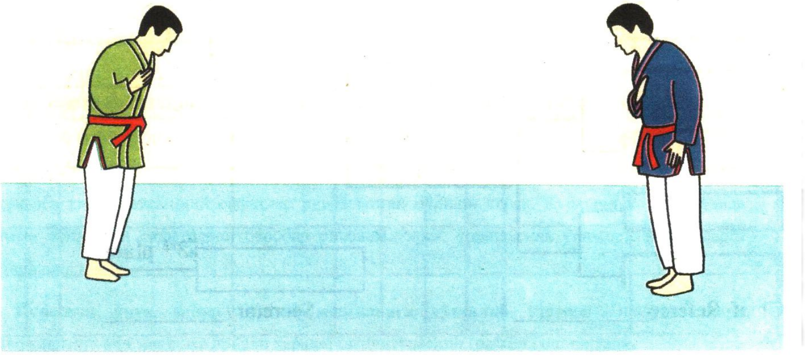
КУРАШ ТЕХНИКАСИ ВА ТАКТИКАСИ

Кураш – спорт якка курашининг маълум бир тури бўлиб, рақиб устидан қозонадиган ғалаба, маълум бир ҳаракатлар ва усуллар қамрови ёрдамида амалга оширилади.

Курашда барча усуллар 7 ном билан айтилади ва бажарилади: **супурма, чил, қўшша, юк (юклама), елка, бардор, ёнбош.** Булар эса бир неча юзлаб усулларга бўлинади.

Кураш техникасини (усулларини) тўла-тўкис тушуниш, уни ҳар қандай ҳолатда ҳам бажара олиш, яъни тўлиқ эгаллаш учун, унинг усуллари, икки курашчининг олишуви, усулларнинг қандай ҳолатда бажарилиши ҳақида олдин тушунчага эга бўлиши керак.

Курашчилар олишувга чиққан вақтларида, гиламнинг чеккасида бир-бирларига юзланган ҳолда тикка турадилар, таъзимдан (11-расм) сўнг ҳакамнинг рухсати билан белгиланган қоида асосида курашадилар. Улар ҳар машғулот даврида ҳам мураббийлари **«чордана»** командасини (буйруғини) беришлари билан бир қаторга чиройли тизилиб, оёқларини бир-бири билан чалиштириб, чап оёқни ўнг оёқ орқасига ўтказиб, қўлларини тиззаларга қўйиб, чордона қуриб ўтиришлари шарт (12-расм).



11-расм.

12-расм.

Курашда рухсат этилган усуллар орқали, рақиб ёки шерик таянч мувозанатидан чиқарилади, усул бажарилиб рақиб устидан ғалаба қозонади.

Инсон саломатлигига зарар етказмайдиган, шикастлантирмайдиган ва чиройли усуллар гуруҳларга бўлинади ва алоҳида ўрганилади. Усуллар асосан қўллар, оёқлар ва тослар ёрдамида тик турган ҳолда бажарилади.

Бу дегани усуллар шундай кетма-кетликда ўрганилади дегани эмас, балки улар мураббий-педагог ёрдамида осон элементлардан секин-аста қийин элементларни ўрганиш принципи асосида ўзлаштирилади. Машғулотлар уч кўринишга бўлинади: усулни кўриб ўрганиш, ўқув беллашуви, усулни бажара олиш учун эркин олишув.

Курашда усулни бажаришга киришган *курашчи* — курашчининг шериги эса *рақиб* деб аталади.

Курашчи бўлишни орзу қилган ҳар бир ёш жисмоний сифатларига алоҳида эътибор бериш лозим. Ҳар хил умумий машқлар ва махсус машқларни мунтазам ўрганиб, бажара бориш орқали жисмоний тайёргарлик яхшилана боради.

Умумий жисмоний машқлардан махсус жисмоний машқларнинг фарқини, уларнинг мақсад ва вазифаларини ўрганиб билиш керак.

Курашчининг умумий жисмоний тайёргарлиги аъло даражада бўлмоғи керак. Умумий жисмоний тайёргарликни ривожлантириш ҳақида жуда кўп адабиётлар мавжудлиги туфайли биз бу ҳақда кўп тўхталмоқчи эмасмиз. Мазкур қўлланмада асосан курашчилар учун зарур бўлган махсус жисмоний тайёргарлик машқлари ҳақида гапирмоқчимиз.

Курашчи кўпроқ акробатика ва гимнастика билан шуғулланмоғи даркор, чунки эпчиллик ва эгилувчанлик қобилияти кучаяди.

4 — 23

Штанга билан шуғулланиб кучини оширади. Кросс чопиш, велосипед ҳайдаш, эшкак эшиш, сузиш воситалари орқали эса чидамлиликни ошириб боради. Спорт ўйинлари, ҳаракатли ўйинлар орқали ва аниқ ҳаракат қилиш қобилияти фаоллашади. Курашчининг ҳар бир жисмоний сифатлари бир-бири билан чамбарчас боғлиқдир. Масалан, эпчиллик учун жуда тез ҳаракатланиш керак, тезлик эса маълум миқдорда кучлиликни талаб қилади. Чидамлилик учун эса ҳамма жисмоний сифатлар ривожланган бўлиши лозим. Курашчи қачонки ўзида ҳамма жисмоний сифатларни баробар ривожлантирса, ўшандагина у юқори натижаларга эриша олади.

Курашчи учун зарур бўлган машқларга тўхталиб ўтсак: Эгилувчанликни ривожлантирувчи машқлар орқали ҳаракат амплитудаси (размах) оширилади.

Эгилувчанликни доимо ривожлантириб бориш учун ҳар бир машқни 16—18 марта бажариш ва машқни бажара бошлаганда секинроқ, кейин эса тезлаштириш керак. Бундай вақтда чўзилувчи мушакларнинг таъсирланишига эътибор қилиш, аммо мушакларни оғрийдиган даражада қийнамаслик маслаҳат берилади.

Оғирлик марказидан чиқиб (йиқилиб) кетмаслик учун қуйидаги машқлар тавсия қилинади:

1. Бир оёқда тикка туриб иккинчи оёқни олдинга, ён томонга, орқага кўтариш.
2. Оёқларни жуфт қилиб тикка турган ҳолда гавда билан олдинга, чап ва ўнг томонга, орқага эгилиш ва тосни қимирлатмасдан гавдани айлантириш.
3. Оёқларни жуфт қилиб тикка турган ҳолда тос билан айлантириш (ҳар томонга).
4. Шу ҳаракатни бир оёқда туриб бажариш.
5. Бир оёқда туриб гавдани айлантириш.
6. Бир оёқда туриб сакраш.
7. Юқорига 90, 180, 360 даражага гавдани айлантириб сакраб оғирлик марказидан чиқиб кетмаслик.

Эпчилликни оширувчи машқлар ҳам ҳар хилдир: тизза ва қўлларига таяниб турган шерик устидан олдинга сакраб умбалоқ ошиш, худди шу ҳолатда турган шерик устидан юмалаб сакраш. Ён томонга айланиш, бош ва қўлларга таяниб елкаларни гиламга теккизмасдан олдинга ва орқага умбалоқ ошиш.

Кучни ошириш учун гантель, гирь, штангадан фойдаланиб ва буларсиз ҳам ҳар хил махсус машқлар бажариш мумкин.

Штангани кўкракка қўйиб юқорига секин кўтариш, силтаб ва даст кўтариш.

Елкага штангани қўйиб олдинга энгашиш ва шу ҳолатда ўтириб-туриш. Оғир гирларни кўтариш, секин югуриш. Шерикни елкага миндириб юриш ёки югуриш.

Махсус спорт анжомлари билан машқлар бажариш.

Махсус спорт анжомини икки қўл билан тортиб олдиндан ёки ён томондан супурма усулини бажариш.

Махсус спорт анжомлари билан елкадан ошириб улоқтирувчи усулларни бажариш.

Рақиб гиламда ҳар хил ҳолатда ётганда (уни қаршилигисиз) уни гиламдан белгача ёки кўкраккача кўтариб олиш.

Рақибни ҳар хил ҳолатда кўтариб юриш, елкага миндириб ўтириб-туриш ёки гавдани олдинга энгаштириш.

Тезкорликни ривожлантирувчи машқлар

Курашчи ўзининг бу жисмоний сифатини ошириш учун қуйидагиларни ҳисобга олиши керак:

1. Вазн белгиланган нормадан ошиб кетмаслиги, тез ҳаракат учун кучли, чаққон бўлиши, тезкорликни ривожлантирувчи машқларни оз-оз, лекин тез-тез бажариб туриши лозим.
2. Унча оғир бўлмаган резина коптокни бир-бирига ошириш ва ҳавода илиб олиш.
3. Ҳавода учиб келаётган (ерга тушаётган) ёки думалаб келаётган коптокни оёқ билан тўхтатиш ва ҳар хил томонга йўналтириш.
4. Қисқа масофага тез чопиш.
5. Югуриб келиб ва тўхтаган жойдан баландликка ва узунликка сакраш.
6. Ҳар хил ҳолатдан старт олиш.
7. Олдинга энкайиб бош ва қўлларига таянган ҳолда бўйин мушакларини ривожлантирувчи машқлар бажариш, худди шу машқларни орқага қайишиб бош ва қўлларига таяниб бажариш.
8. Турникка осилиб тортилиш.
9. Арқонга ҳар хил усуллар ёрдамида тирмашиб чиқиб-тушиш.
10. Турник ёки дарахтга кураш яктагини илиб қўйиб, ёқасига осилиб тортилиш, бу қўл ва бармоқ мушакларини кучли қилади.
11. Узоқ масофага (3–5 км) югуриш.
12. Арқон тортишиш.

КУРАШ ТЕХНИКАСИНИНГ НАЗАРИЙ АСОСЛАРИ

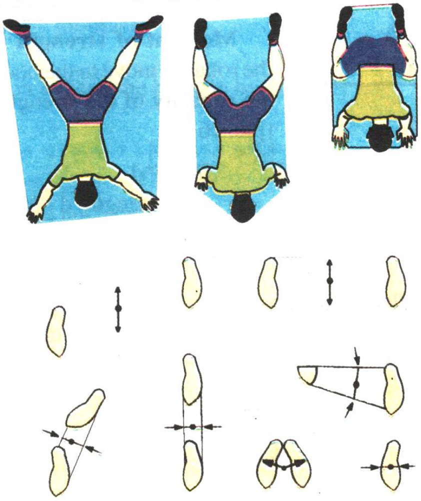
Кўп асрли амалиёт шуни кўрсатиб келмоқдаги, мусобақаларда рақиб устидан ғалаба қозониш ва юқори натижаларни қўлга киритиш, курашчининг ҳаракати ва кучидан рационал услубда фойдаланган тақдирдагина амалга оширилади.

Курашчиларнинг кураш майдонидаги мақсади – ўз рақибини мувозанатдан чиқариб, мусобақа қоидаларига мувофиқ равишда ва усуллар қўлланилган ҳолда, рақиб елкаларини гиламга текизиш. Шу сабабдан курашчи учун мувозанатни йўқотиш ёки сақлаб туриш ўта муҳим масала ҳисобланади.

Бунинг учун айрим тушунчаларга равшанлик киритиш мақсадга мувофиқдир.

Таянч майдони

Ҳамма таянч нуқталарининг ташқи четкаларини ўзаро туташтирилган чизиғи ичидан юзалик – **таянч майдони** дейилади (13-расм).

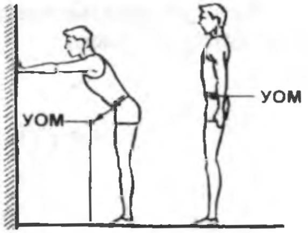


13-расм.

Инсон танасининг, эркин турган ҳолатда, тана бемалол айланган пайтда, ўз ўрнини ўзгартирмайдиган нуқта, **умумий оғирлик маркази (қисқача УОМ) дейилади.**

Тикка турган одамнинг УОМи, умуртқа поғонасининг иккинчи чиликли бўғинига тенг даража бўлади.

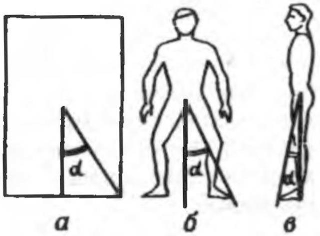
Гавданинг ҳар хил туриш вазиятларида УОМ ўз ўрнини ўзгартириши мумкин, айрим вазиятда эса тана ташқарисида ҳам жойлашади (14-расм).



14-расм.

Мустаҳкамлик бурчаги — оғирлик кучи чизиғини шакллантирувчи бурчак ҳамда УОМ ни богловчи тўғри чизиқ ҳисобланади.

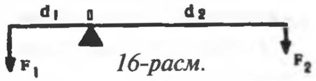
Мустаҳкамлик бурчаги турли хил йўналишларда турлича бўлади. Оёқлари кенг ҳолда турган одамда, мустаҳкамлик бурчагининг кўпроқ қисми оёқ юзасида ва камроқ қисми перпендикуляр йўналишда тушади (15-расм).



15-расм.

Куч моменти

Бу куч айланма ҳаракатнинг танадаги таъсири, маъёрий жиҳатдан елка кенглиги билан тенг ҳисобланади (16-расм).



16-расм.

$$M = F \cdot d$$

F — куч, d — елка.

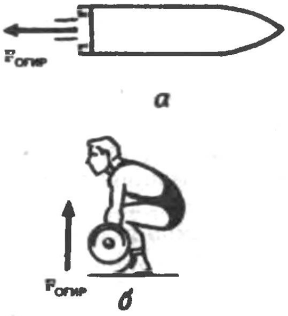
Куч импулси

Бу вақт ичида кучнинг танага кўрсатадиган таъсири, қуйидаги кўпайтмага (агар куч таъсир кўрсатилаётган вақт давомида ўз меъёрини ўзгартирмаса): t — вақт.

$$I = F \cdot t,$$

Ёки қуйидаги интегралга (куч ўзгарувчан бўлса) (17-расм).

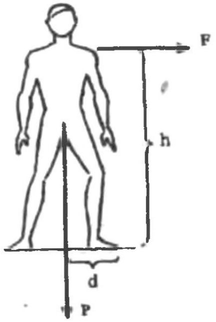
$$I = \int_{t_0}^{t} F dt$$



17-расм.

Физика курсидан маълумки, гавданинг мустаҳкам мувозанати – оғирлик чизиғининг ўтиши таянч майдонидан ўтишига боғлиқ. Гавда эгилиб, оғирлик чизиғи таянч майдонининг четига яқинлашиши билан мустаҳкамлик бурчаги шунча камаяди. Оғирлик чизиғи таянч майдонидан ташқарига чиққан лаҳзада, гавда йиғила бошлайди (18-расм).

Гавдани мувозанатдан чиқариш учун унга маълум куч билан таъсир қилиш керак ва бу таъсир даражаси таъсир қилувчи куч катталиги ва у таъсир қилаётган жой, яъни куч моментига боғлиқ.



18-расм.

Гавдани мувозанатда сақлаб турувчи куч – *оғирлик кучи* дейилади. Оғирлик кучига қарама-қарши таъсир кўрсатаётган ва олиб ташлашга уринаётган куч, куч моментнинг катталиги бўлади ва у қуйидагига тенг:

$$M_{муст} = P \cdot d$$

P – оғирлик кучи, d – елка.

Мувозанатни сақлаб туриш шарти қуйидагича:

$$M_{муст} > M_{йиқ}$$

Мувозанатдан чиқариш шарти:

$$M_{муст} < M_{йиқ}$$

Масалан, 80 кг ли курашчи (Р – 80) 0,5 м кенгликда оёқларини қўйиб турса (d – 0,25м), бу пайтда,

$$M_{муст} - 80кг \times 0,25м = 20кг/м.$$

Агар рақибни мувозанатдан чиқариш керак бўлса, $F_{йиқ}$ елка қисмига (h – 1,6м). Бундай пайтда курашчини мувозанатдан чиқариш учун $F_{йиқ}$ қуйидагича бўлиши шарт.

$$F_{йиқ} > M_{муст} = 20 \text{ кг/м} : 1,6м = 12,5 \text{ кг}.$$

Агар $F_{йиқ}$ бел қисмига жойлашса (h – 1,0м), бундай пайтда курашчини мувозанатдан чиқариш учун у 20 кг дан кўпроқ бўлиши керак:

$$F_{йиқ} > M_{муст} = 20 \text{ кг/м} : 1м = 20кг.$$

Бу мисолда рақиб қаршилик кўрсатмаган пайт назарда тутилган.

Агар рақиб қаршилик кўрсатиб, тахминан 27 см га танасини пасайтирса (Ёқадаги таъсир кўрсатиш кучи 15 кг бўлса, 1,6 м баландлик):

$$F_{йиқ} = 20 \text{ кгм} : 1,33м = 15,04 \text{ кг} - 15кг.$$

Рақибга таъсирини кучайтириш мақсадида, юқоридаги мисолларни назарда тутиб, қуйидаги таклифларни бериш лозим:

Курашчи учун (ҳужумда)

1. Рақибга таъсир кучи даражасини ошириш учун елкани кенг сақлаб таъсир кучини ошириш керак.

Рақиб учун (ҳимояда)

1. Курашчининг ҳужумдаги таъсир даражасини камайтириш мақсадида, елкаларни қисқартириш шарт.

2. Ҳужум йўналишига мустаҳкамлик бурчагини минимал ҳолатга келтиришга интилиш керак.

3. Керакли тезликни таъминлаш учун, усул ишлатишда, таъсир қилиш куч моменти ва қарши таъсир кўрсатиш куч моменти фарқини узайтириш керак.

2. Кутилаётган ҳужум йўналишида, мустаҳкамлик бурчаги кенглигини ошириш лозим.

3. Тезликни пасайтиришни таъминлаш мақсадида, курашчи усулни қўллаб билмаслиги учун таъсир кўрсатиш куч моментларидаги фарқни кичрайтириш керак.

ЭЛЕМЕНТАР ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАР

Курашчининг ҳолатлари

Курашчининг туриши ҳужум қилишга, яъни усул қўллашга, ҳимояланишга ва қарши усул қўллашга қулай, осонликча оғирлик марказидан чиқиб кетмайдиган, ҳар қандай ҳаракатни тезлик билан бажаришга имконли бўлиши керак. Туришлар ўнг, чап ва тўғри бўлади.

Курашчининг ҳаракатлари ва алдамчи ҳаракатлари

Ҳаракатнинг асосий йўналишлари: олдинга, орқага, чапга, ўнгга, чап-олдинга, ўнг-олдинга, чап-орқага ёки ўнг-орқага бўлиши мумкин. Ҳаракат давомида гиламдаги оёқ бутун кафт юзаси билан қўйилиши шарт. Ҳаракат жараёнида курашчиларнинг бутун гавда ҳолати мунтазам назорат остида бўлиши лозим.

Курашчи қанчалик ўзига ишонч билан турган бўлмасин, рақиб томондан бажарилган ҳар қандай силтаб итариш ёки тортиш, унинг оғирлик марказини йўқотиб қўйиш хавфини туғдиради.

Шунинг учун ҳам курашчи доимо рақибнинг итарган ёки тортган томонига ихтиёрий ҳаракатда бўлиши кераклигини, ҳеч қачон эсдан чиқмаслиги керакки, курашчи қадам ташлаган вақтда жуда қисқа фурсатда бир оёққа таяниб қолади ва оғирлик марказини йўқотиб қўйиш хавфи кучлироқ бўлади. Шунинг учун ҳам курашчи ҳамма вақтда ва ҳолатда ҳам тўғри ҳаракатлана олиши керак.

Курашчи доимо бир хил ҳаракат қилмаслиги керак, акс ҳолда буни рақиб пайқаб қолиб муваффақиятли фойдаланиши мумкин.

Ҳеч қачон гиламда мақсадсиз ҳаракатланмаслиги керак. Ҳар қандай ҳолатда ҳам гиламда тез яхши ҳаракатлана билиш керак.

Алдамчи ҳаракатларга гавда, қўллар ва оёқлар ҳаракатларини тез-тез алмаштириб, режалаштирилган ҳужумни сездирмаслик, рақиб диққатини бошқа томонга тортиш кабилар киради. Бундай ҳаракатлар рақиб кутмаган вақтда усул бажариш имконини беради. Ҳар бир пухта ўзлаштирилган усулни аниқ бажариш учун 3—4 та алдовчи ҳаракатларни режалаштириш керак.

Курашда тақиқланган (мумкин бўлмаган) ушлашлар ва ҳаракатлар

1. Курашда ҳеч қачон белбоғдан пастдан ушланмайди, яъни оёғидан, иштонидан.

2. Курашда рақиб калласидан ёки бўйнидан иккала қўл билан ушланмайди ёки сиқилмайди.

3. Курашда ҳеч қачон рақиб енгини ва ёқасини ичкарига бураб ёки бош бармоқни енгини ёки ёқани ичига солиб буриб ушланмайди.

4. Курашда усул ўрганаётган вақтда ёки мусобақа вақтида беллашув жараёнида рақибнинг юзига, кўкрагига тирсак ёки тizза билан йиқилиш ман этилади.

5. Олишув вақтида рақибнинг бошига яктакни ўраш тақиқланади.

6. Курашда бўғиш ва оғритиш усулларини қўллаш тақиқланади.

7. Рақиб тиззалаб қолган вақтда, яъни бир ёки иккала тиззаси гиламга тегиб турган бўлса олишув тўхтатилади.

8. Рақибнинг бармоқларидан ҳам ушлаш тақиқланади.

9. Олишув давомида рақиб билан гаплашиш мумкин эмас, бунга зарурият туғилиб қолса гиламдаги ҳакамдан рухсат сўралади. Курашчи гиламда ҳаракатланаётганда якка ёки шерик билан олдинга, орқага, ён томонларга ҳаракатланади, аммо ҳар қандай ҳаракатланиш вақтида ҳам оёқни гиламдан узмасдан иложи борича оёқлар гиламда ишонч билан эркин юрса яхши, акс ҳолда ҳужум қилиб усул бажариш учун рақибга қулай имконият яратилади.

Ўз-ўзини ҳимоялаш

Курашчи гиламда йиқилган пайтда ўз-ўзини ҳимоялаш, ҳеч қандай шикаст етказмай йиқилиши муҳим аҳамиятга эга.

Ҳар бир курашчи ҳар қандай ҳолатда тўғри йиқила билиши ва йиқила туриб ўзини ҳамда рақибини ҳар хил усуллар орқали ҳимоя

қила олиши шарт, агар ҳимоялаш ва ҳимояланишни билмаса усулларни ўрганиш вақтида ўзига ёки рақибига шикаст етказиши мумкин. Буларни осондан қийинроғига қараб машқлар давомида ўрганилиб, такомиллаштирилиб борилади.

Шу ўринда курашчи йиқилган пайтда, у тезкорлик билан ўрнидан туриб, яна жанговар ҳолатда туришини биринчи машғулотданоқ ўргатиш мақсадга мувофиқ бўлади.

Ташлаш, улоқтириш усули бажарилганда хавфсиз йиқилиш ҳимоядаги курашчига ҳам, ҳужумдаги курашчига ҳам муҳим ҳисобланади. Йиқилиш техникасини яхши такомиллаштирмаган курашчининг ҳаракатлари қўрқув аралаш эҳтиёткорона бўлиб, унинг етук курашчи бўлишига тўсқинлик қилади.

Курашчилар биринчи навбатда ўзини, рақибини ҳам Умумий Оғирлик Марказини ва курашчи қандай ҳолатда бўлмасин, унинг таянч майдони нуқтасини аниқ билиши шарт (13 – 18-расмлар).

Курашчининг йиқилиш йўналишлари қуйида берилади: а) орқага; б) ён томонга; в) олдинга. Йиқилишнинг ҳар бир йўналиши пухта ўрганиб чиқилиши шарт. Юқори тоифадаги тажрибали курашчилар ҳам ҳар бир машғулотда, йиқилиш техникасига доир машқларини маълум вақт давомида такрорлаб туриши шарт. Бу машқлар организмни қизитиш, ўзидаги ишончни ошириш учун катта аҳамиятга эга.

Курашчи гиламда йиқилаётган пайтда, гавдасидан олдин унинг қўли гиламга урилиши ва гавдага етадиган зарбани анча енгиллаштириши шарт. Қўлнинг гиламга урилгандаги зарбаси қанчалик текис бўлса, гавдага тегадиган зарба шунча енгил бўлади.

Орқага йиқилиш

Оёқлар ва гавда эгилган ҳолда орқага йиқилиш. Бундай пайтда бир-икки кичик қадам орқага қилиниб, шу вақтни ўзида оёқлар эгилади. Бу машқ тез бажарилганда, орқага умбалоқ ошиб ўтирган ҳолатда мувозанат сақланиб оёққа турилади. Орқага йиқилишда қўл қандай ҳолатда бўлишини ўрганиш: гиламга орқа билан ётилади, оёқлар жуфтланиб йиғилиб олинади, ияк кўкракка сиқиб олинади. Қўлларни юқори кўтариб гиламга урилади. Қўллар гиламга урилиш пайтида олдинга чўзилган, қўлнинг кафти эса пастга қаратилган, бармоқлар жипслаштирилган бўлади. Гавда ва қўл орасидаги бурчак 45–50 даражани ташкил қилади (19-расм).

19-расм.

Ён томонга йиқилиш

Курашда ён томонга йиқилиш тез-тез такрорланиб туради, шу сабабдан бу ҳаракатларга эътиборни кучайтириш лозим. Тикка турган ҳолда, бир оёқни олдинга қўйиб, таянч оёқни тиззадан эгиб, қўл билан гиламга урган ҳолда ён томонга йиқилишда қўл гиламга гавдадан олдинроқ урилиши шарт (20-расм).

Ён томонга йиқилишда охирги ҳолатни ўрганиш: ўнг томон билан гиламга ётилади. Тизза букланган ҳолда ўнг оёқ кўкрак томон тортилади, чап оёқ тиззадан букланиб ўнг болдир олдидан гиламга қўйилади, ияк кўкракка сиқилиб, гавда олдинга букланади. Чап тизза иложи борича юқори кўтарилади ва ўнг тизза гиламга қўйилади.

Ўнг қўл букланмаган ҳолда кафт гавдага нисбатан 45—50 даража пастга қаратиб гиламга қўйилади ва чап қўл юқори кўтарилган ҳолатда бўлади.

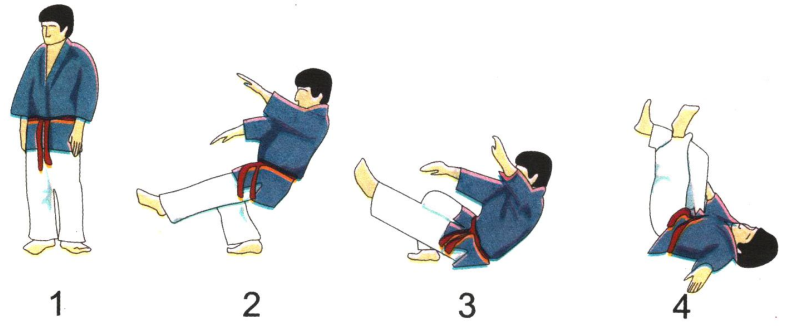
Худди шундай кетма-кетликда ва ҳолатда чап ёнга ҳам шу машқ бажарилади.

Энди мана шу ён томонларга йиқилишни ҳар хил ҳолатларда ҳам бажарилиб кўрилади ва ўрганиб такомиллаштирилади.

Тиззалари ва қўлларига таяниб турган шерик устидан ошиб ён томонга йиқилиш: Тизза ва қўлларига таяниб турган рақибни ўнг томонига бориб, унга нисбатан орқа томон билан турилади. Чап қўл билан рақиб яктагининг елка қисмидан ушлаб, ўнг оёқ олдинга узатилган ҳолда кўтарилади, бу пайтда ўнг қўл олдинга чўзилган бўлади.

Белни букканча орқага йиқилади, йиқилаётган вақтда, гавда гиламга яқин борганда, ўнг қўл йиқилаётган гавдадан олдинга ўтиб билакнинг охирги қисм ва кафт гиламга қаратилган ҳолда унга бориб урилади, гавданинг ерга (гиламга) урилиш кучини кескин камайтиради, йиқилаётган вақтда қўллардан кейин гавда ва охирида оёқлар гиламга тушади.

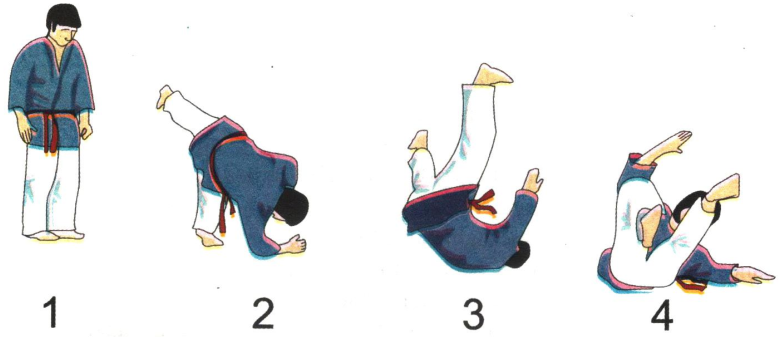
Худди шундай ҳолатда ва кетма-кетликда чап ён томонга ҳам йиқилади.



20-расм.

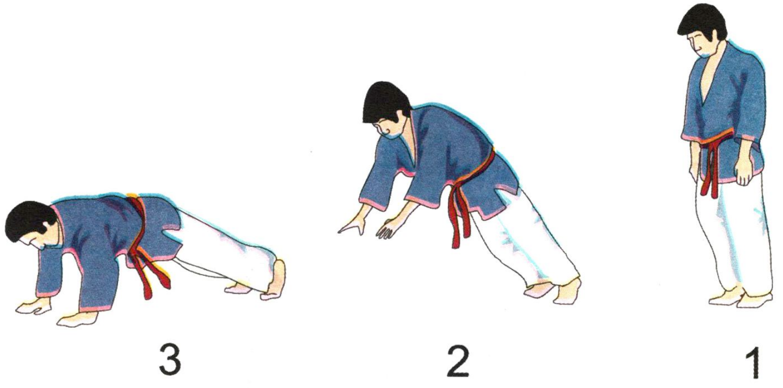
Олдинга йиқилиш

Бу йўналишдаги йиқилишнинг икки хил кўриниши бўлиши мумкин:
а) Олдинга умбалоқ ошиш машқини бажариш (21-расм).



21-расм.

б) Гавдани тикка сақлаган ҳолда, қўлларга таяниб олдинга йиқилиш (22-расм).



22-расм.

Ушлашлар

Курашда рақибни ушлашнинг хилма-хил турлари мавжуд бўлиб, тажрибали ва юқори тоифадаги курашчилар ушлашлар турини яхши ўзлаштирган, ҳар бири қайси бир усул қанчалик самарали эканлигини пухта ўрганиб чиққан.

Курашчи усул бажариш учун қулай ушлаши: бу ушлаш айниқса рақиб ўз ушлашини амалга ошириш учун ҳаракат қилганда бажарилади. Курашчининг рақиб ушлашига жавоб ушлаши: Рақиб ўз қулайлигини ҳисобга олиб ушлаганда келиб чиқадиган қулай имкониятдан фойдаланиб ушлаш, бундай ушлашда ҳам усул бажариш мумкин.

Курашчининг ҳимояланиш ушлашлари: Рақибни усул бажаришига имкон бермайдиган, унга халақит берадиган ноқулай ушлаш. Аммо бундай ушлаш ҳам айрим ҳолларда усул бажаришга имкон беради.

Ушлашлар жараёнида қуйидаги қоидаларга қатъий риоя қилиниши шарт:

1. Ушлаш пайтида қўллар эркинроқ сақланса, улар тез толиқмайди ва рақибга таъсир кўрсатиш чаққонлик билан амалга оширилади.

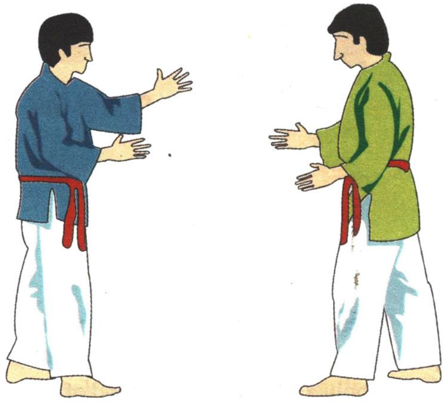
2. Ушлашни энг қулайини бажариб, техник усулни тезкорлик билан алмаштириш керак, акс ҳолда рақиб ўзини ҳимоялашга улгуради.

3. Курашчи ўз арсеналида ҳар хил ушлашларни пухта ўзлаштирган ва улар ёрдамида ҳар хил техник усуллар кўрсата билиши шарт.

Оралиқ масофалар

Курашчиларнинг оралиқ масофалари 5 хил бўлади:

1. Ушлашсиз масофа – курашчилар бир-бирларини бирон жойидан ушламасдан, аммо ушлаш учун қулай фурсатни пойлаб ҳар хил ҳаракатдаги ҳолатлари (23-расм).



23-расм.

2. Курашчиларнинг узоқ масофа – курашчилар бир-бирларининг бир ёки иккала енгларидан ушлаб туришлари (24-расм).

24-расм

3. Курашчиларнинг ўрта масофа – курашчилар бир-бирларининг яктагини бир қўллари билан яктакнинг гавда қисмидан, иккинчи қўл билан енгидан ушлаб туришлари (25-расм).

25-расм.

4. Курашчиларнинг яқин масофаси – курашчилар бир қўл билан гавдани ёқа ёки енг қисмидан, иккинчи қўл билан белбоғнинг олд ёки ён томондан ушлаб турган ҳолатлари (26-расм).

26-расм.

5. Курашчиларнинг ўта яқин масофаси – курашчилар бир-бирини қучоқлаб олиб, гавда билан бир-бирларига қисилиб ёки оёқ билан ичкаридан чил солиб турган ҳолатлари (27-расм).

27-расм.

Мувозанатдан чиқариш

Рақибни мувозанатдан чиқариш усулнинг асосий қисми ҳисобланади. Мувозанатдан чиқаришнинг қуйидаги асосий йўналишлари мавжуд :

1. Олдинга – икки қўл ҳаракати билан рақиб олдинға тортилади, гавдаси олдинга букилиб, оёқлар пошнаси гиламдан узилади ва рақибнинг умумий оғирлик маркази (УОМ) олдинга интилади (28-расм).

28-расм.

2. Орқага – икки қўл ҳаракати билан рақиб орқага силтанади, гавдаси орқага букилиб, оёқ учлари гиламдан узилади ва УОМнинг вертикал чизиқи орқага силжийди (29-расм).

29-расм.

5 – 23

3. Ўнгга – чап қўлнинг ҳаракати ўнгга-пастга, ўнг қўл ҳаракати ўнгга-юқорига, рақибининг ўнг оёғининг ташқи томонига, чап оёқ билан таъсир кўрсатилади. УОМнинг вертикал чизиғи ўнг оёққа ўтади.

4. Чапга – ўнг томонга қилинган ҳаракатлар симметрик равишда амалга оширилади, фақат УОМнинг вертикал чизиғи чап оёққа ўтади (30-расм).

30-расм.

5. Ўнгга-олдинга – чап қўл билан ўзидан юқорига, ўнг қўл ёрдамида юқори-ўнгга ҳаракат бажарилиб, рақибнинг ўнг оёгига таъсир кўрсатилади (31-расм).

6. Чапга-олдинга – ўнгга-олдинга усулдаги барча ҳаракатлар симметрик равишда бажарилиши шарт.

7. Ўнгга-орқага – чап оёқ билан рақибга яқинлашади, чап қўл ҳаракати ўзидан ўнгга-пастга йўналган, ўнг қўл эса ўзидан ўнгга ва рақибнинг ўнг оёғига таъсир кўрсатилади (32-расм).

31-расм.

32-расм.

8. Чапга-орқага – ўнгга-орқага усулидаги барча ҳаракатлар симметрик равишда амалга оширилади. Фақат рақибнинг УОМнинг вертикал чизиғи чап оёғига ўтади.

Курашчи рақибини мувозанатдан чиқарар экан, ўзи мустаҳкам турган бўлиши ва техник усуллар кўрсатишга шай бўлиши шарт.

Курашчи гиламда ҳаракатда бўлган пайтда унинг оғирлиги чап ёки ўнг оёғига ўтади ва ўз мустаҳкамлигини йўқотиб туради. Олишув пайтида бундай ҳаракатлар яшин тезлигида бажарилиши шарт. Мувозанатдан чиқариш, рақиб ҳаракати қайси томонга йўналтирилган бўлса ёки юзи йўналтирилган томонга бажарилса қулайроқ ҳисобланади. Мувозанатдан чиқариш техникасини бир жойда мустаҳкам тўхтаган ҳолда ўрганишни бошлаш керак.

Булар аста-секинлик билан яхши ўзлаштиргандан кейин, ҳаракат пайтида мувозанатдан чиқариш усулларини ўрганиш лозим. Бундай мақсадларга фақат тинимсиз ва мунтазам машқлар ва меҳнат орқали эришиш мумкин.

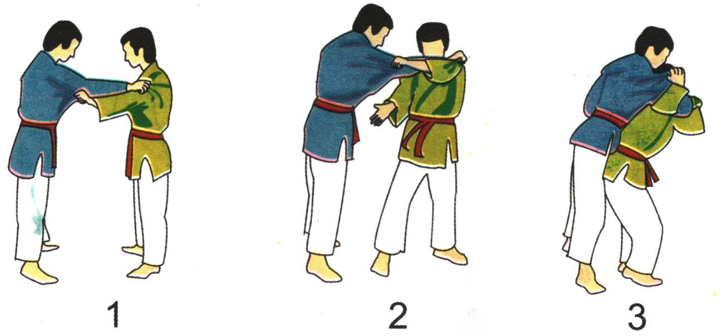
Рақибга яқинлашиш услублари

Курашда усуллар бажарилиши учун гавдани тез ва енгил ҳар томонга бурилишига катта аҳамият берилади. Бу ҳужумда ҳам, ҳимояда ҳам жуда зарур.

Бурилишнинг бир нечта асосий шакллари мавжуд:

Ўнгга:

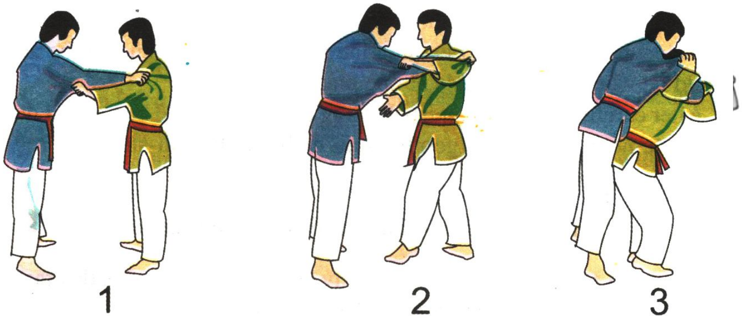
а) Курашчи рақибининг олдида тўғри турган ҳолат (33-расм). Ўнгга бурилиш учун курашчи ўнг оёғини олдинга қўйиши зарур, рақибнинг ўнг оёғи олдида, бош бармоғи учида, кейин елкани рақибга ўгириб, чап оёғини рақибнинг чап оёғи олдига қўйиб, сўнг 180^0 бурилиб, ўнг оёқни учида буриб, қулай ҳолатни эгаллаши лозим.



33-расм.

б) Курашчи рақиб олдида тўғри турган ҳолат (34-расм).

Ўнг томонга бурилиш учун у чап оёғининг учини рақибнинг чап оёғи олдига қўйиши лозим, кейин рақибга елкаларини бура туриб, бир силташ билан ўнг оёғини ўзининг чап оёғи ва рақибнинг чап оёғи ўртасига қўйиши зарур.



34-расм.

Чапга:

а) Курашчи рақиб рўпарасида тўппа-тўғри турган ҳолат. У чап оёғининг учини рақибнинг чап оёғи олдига қўйиши лозим, унга перпендикуляр ҳолатда ичга қараб қўйилади. Кейин уни олдинги ҳолатидан 180° буриб, рақибга елкалар билан бурилади, бир вақтнинг ўзида чап оёқ учида бурилиб, курашчи учун қулай ҳолатни эгаллаши шарт, оёқ учини ён томонига қаратган бўлиши керак;

б) Курашчи рақиб қаршисида тикка турган ҳолат. Чапга бурилиш учун курашчи ўнг оёғининг учини рақибнинг ўнг оёғи олдига қўяди – ён томонга қаратилган ҳолда. Унга елкаси билан бурилар экан, бир силтаб ўзининг чап оёғини, ўзининг ва рақибнинг ўнг оёқлари ўртасига қўйиши шарт.

ТАШЛАШ, УЛОҚТИРИШ УСУЛЛАРИ ТЕХНИКАСИ

СУПУРМА УСУЛЛАРИ

Курашчи усулга мос равишда рақиб яктагининг қулай жойидан ушлаб, рақибни мувозанатдан чиқариб, ўзига ишонч ҳосил қилиб, ўнг ёки чап оёғи билан «супуриб» қилинадиган барча усуллар «Супурма» деб номланади.

Олдиндан супуриб ташлашлар.

Рақиб олдинга букилган ёки ҳаракатда бўлган пайтларда бу усулни бажариш қулайроқ ҳисобланади.

Дастлабки ҳолат (ДҲ). Курашчилар олишувни бошлаш ҳолатда туришади, курашчи рақибни икки тирсаги остидан ушлаб, яқинроқдан ушлаган ҳолати (35-расм).

35-расм.

1 — таянч оёғи билан ён томонга қадам қўйиши, қўл билан рақибни қаттиқ силтаб, ҳужумдаги оёқ орқали унинг оёқларини чалиш.

2 — силкитишни давом эттирган ҳолда, рақиб елкаларини буриб, ҳужумдаги оёқ юзаси билан, унинг оёқ болдирига қоқиш.

3 — рақибнинг елкаларини бурган ҳолда, унинг гавдасини (оёқларини) гиламдан узиш.

4 — рақибнинг йиқилиш йўналиши аниқ бўлгандан сўнг, курашчи бир қўлини пастга тушириб, уни ва ўзини эҳтиёт қилиш учун имкон бериши керак.

Ушлаш вариантлари

1. Икки енгдан.
2. Енгидан ва ёқасидан.
3. Енги ва енг ўмизидан.
4. Бир енги ва белбоғидан

Қарши усуллар

1. Рақибга қўллар билан қаршилик кўрсатиб, унинг ҳужумдаги оёғига уриш.
2. Рақибнинг ҳужумдаги оёғи устидан ўзингизни ҳужумдаги оёғини ўтказиб рақиб оёғидан супуриб юбориш.

Ҳимоя

1. Рақибга оғирлик марказидан чиқариб юборишга имконият бермаслик.
2. Шу усулни бажариш учун қулай бўлган ушлашга йўл қўймаслик.
3. Рақиб билан ўта яқин масофада бўлиш.

Учрайдиган хатолар

1. Рақибнинг усул бажармоқчи бўлган томонига етарлича бурилмаслик.
2. Усул бажараётган томонга ўтиш.
3. Оёқ тавонини кўтариш.
4. Ҳужумчи оёғи тиззадан букилган.
5. Қўллар етарлича кучли тортилмаган.

Қадам билан ҳамоҳанг ён томондан супуриб ташлаш

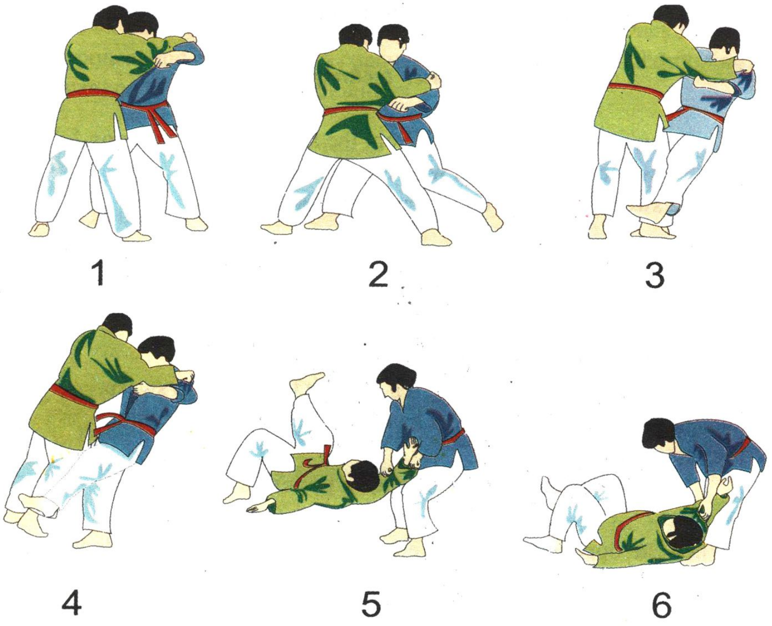
Рақиб ён томонларга ҳаракатланганда бу усулни қўллаш қулай.
ДҲ — Курашчиларнинг олишувни бошлаш ҳолати.
Курашчи рақиби тирсакларининг пастроғидан ушлаганда (36-расм).

1 — Ён томонга қадам қўйиб, қўллар ёрдамида рақибни ўзи билан баробар қадам ташлашга мажбур қилиш.

2 — Рақиб ўзининг узоқдаги оёғини гиламга қўйиши билан, қўллар ҳаракатини давом эттирган ҳолда, ҳужумдаги оёғини, унинг танаси оғирлигидан бўшаб, рақиб тирсакларини ичкарига ва юқорига кўтарган ҳолда, ён томонидан ҳужумдаги оёқни болдири билан унинг оёғига чаққонлик билан уриш.

3—4 — ҳужумдаги оёқ билан рақибнинг икки оёғига уриб гиламдан узиб, қўллар тортув кучига қарши томонига елкаси билан гиламга ташлаш.

5—6 — рақибнинг йиқилиши аниқ бўлгандан кейин, унинг узоқдаги қўлини қўйиб, унга ўзини эҳтиёт қилиш имконини бериб, ҳужумдаги оёқни гиламга қўйиб мустаҳкам ҳолатда туриш.



36-расм.

Ушлаш вариантлари

1. Икки енгидан.
2. Енгдан ва ёқадан.
3. Енгидан ва енг ўмизидан.

Алдамчи ҳаракатлар

1. Ён томонидан уришлар.
2. Олд томонидан уришлар.

Ҳимоя

1. Ҳужумдаги оёғини гиламга қўйиш.
2. Рақибнинг ҳужумдаги оёғи устидан, ўзининг ҳужумдаги оёғини ўтказиш.

Қарши усуллар

1. Ҳужумдаги оёқ билан ҳамоҳанг ён томондан супуриш.
2. Ён томондан ҳужумдаги оёқ билан супуриш.
3. Таянч оёқ билан олдиндан супуриш.

Учрайдиган хатолар

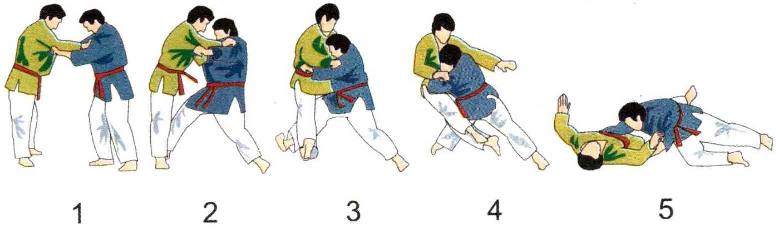
1. Қўл ҳаракати керагидан бўш, суст.
2. Рақиб ҳаракати билан ҳамоҳанглик йўқотилган.
3. Рақибнинг таянч оёғига етарли даражада таъсир кўрсатиб, супура олмаслик.
4. Қўлларнинг тортув кучи йўналишини алмаштириб турмаслик.

Ичкаридан рақиб оёқ кафтидан, товонидан супуриш

Рақиб оёқларини кенг қўйган ҳолда, орқага силжиб уни ўзига тортади ва қулай ҳолда бу усулни амалга оширади.

ДҲ –Курашчиларнинг олишувни бошлаш ҳолати. Ушлаш чап ёки ўнг енг ва ёқадан ушлаб бажарилади (37-расм).

37-расм.



1 — Ўзига силтаб тортиб, тана оғирлигини таянч оёғига ўтказиш.

2—3 — Курашчи ҳужумчи оёғи билан катта қадам қўйиб рақибга яқинлашиб ва оёқни гиламга қўймай, рақибнинг шу оёғини товонидан ўраб олиб уни гиламдан узиш.

4—5 — Курашчи олдинга ҳаракатни давом эттириб, рақибнинг ҳужум оёғини уриб, уни гиламга қўйишга имкон бермаслик ва рақибни елкаси билан гиламга йиқитиш.

Ушлашлар вариантлари

1. Енги ва енг ўмизидан.
2. Енг ва ёқадан.
3. Икки енгдан.
4. Енг ва белбогнинг орқасидан.

Алдамчи ҳаракатлар

1. Ичкаридан, оёқ болдирини гиламдан узиб олган ҳолда.
2. Ташқаридан, оёқ товонини илдирган ҳолда.

Ҳимоя

1. Ҳужумдаги оёқни рақибнинг ҳужумкор оёғи устидан ўтказиш.
2. Тана оғирлигини рақибнинг ҳужумкор оёғига ўтказиб, уни орқага қўйиш ва гавдани олдинга эгиш.

Қарши усуллар

1. Ҳужумдаги оёқ билан олдиндан супуриш.
2. Ҳужумкор оёғини рақибининг ҳужумдаги оёғи устидан ўтқазиб туриб, қўллар ёрдамида бураш.
3. Қарама-қарши томонга бураш, босиш.

Учрайдаган хатолар

1. Рақибининг таянч оёғи жуда ҳам орқада қолган.
2. Рақибининг ҳужумдаги оёғига уриш берилмаган.
3. Курашчи рақибга ёни билан бурилмаган.

Ташқаридан оёқ юзаси билан илдириш

Рақиб бир томонлама турган бўлса, бу усулни қўллаш қулай.

ДҲ — Курашчилар бир томонлама турган ҳолат . Ушлаш енг ва ёқадан олинган (38-расм).

38-расм.

1 — Рақибнинг ҳужум қилган оёғига уриш.

2 — Шу билан бир вақтнинг ўзида таянч оёқ билан рақибга яқинлашиб, рақибнинг ҳужумкор оёғини ташқи томонидан оёқ юзаси билан илдириш.

3 — Қўллар билан мувозанатдан чиқара туриб, рақибга бўш оёғини орқага қўйишга мажбурлаш.

Алдамчи ҳаракатлар

1. Орқадан чалиш.
2. Оёқ юзаси билан ичкаридан ўраб олиш.
3. Оёқ учини пастки товонидан илдириш.

Ҳимоя

1. Ҳужумдаги оёқни орқада қолдирмоқ.
2. Ҳужумкор оёғини рақибнинг ҳужумкор оёғи устидан ўтказиш.
3. Олдинга эгилган ҳолда, ҳужумдаги оёғини гиламдан узишга имкон бермаслик.

Қарши усуллар

1. Ичкаридан илиб кўтариш .
2. Оёқ товонининг орқасидан супуриш.

Учрайдиган хатолар

1. Рақибнинг ҳужумдаги оёғи тана оғирлиги билан етарли даражада босилмайди.
2. Курашчи рақиби олдига сакраб яқинлашиб ва бир ён билан ўгирилмаган.

3. Рақибнинг оёғи яхши қисилмаган.

4. Рақибнинг таянч оёғи орқаға қўйилған пайтда керакли усул ритми бузилган.

5. Рақиб қўллар ёрдамида керакли куч билан силтаб йиқитилмайди.

ЧИЛ УСУЛЛАРИ

Курашчи рақибининг қулай жойини ушлаб, мувозанатдан чиқариб, ўзига ишонч ҳосил қилиб, чап ёки ўнг оёғи билан рақибининг чап ёки ўнг оёғидан илдириб қилинадиган барча усуллар «Чил» деб номланади.

Оёқ болдири билан ичкаридан бир хил номли оёқни илиб олиш

Рақиб оёқларини кенг қўйган ҳолда, орқага силжиса ёки ўзига тортса, йиқитиш қулай ҳисобланади.

ДҲ — Курашчиларнинг олишувни бошлаш ҳолати. Рақибнинг чап ёки ўнг ёқаси ва енгидан ушланади (39-расм).

39-расм.

1—2 — Рақибни силтаб олдинга тортиб, уни оёқ учларига туришга мажбурлаш ва бир вақтнинг ўзида ҳужумчи оёқ билан рақибнинг оёғини ўраб олиш.

3 — Болдир билан рақибнинг чап ёки ўнг оёғини ичкаридан илиб олиб, шу вақтда қўл ҳаракатини ўзгартириб, рақибни орқа ва ён томонга итариш.

4—5 – Рақибнинг ҳужумдаги оёғини илиб олиб, орқага итариб йиқитиш.

Ушлаш вариантлари

1. Енгдан ва ёқа қайтармасидан.
2. Енгдан ва ёқадан.
3. Енгдан ва яктакнинг орқа томонидан.
4. Битта енгдан.

Алдамчи ҳаракатлар

1. Болдирни ичкаридан ўраб олиш.
2. Ичкаридан илиб кўтариш.
3. Сондан ошириб ташлаш.
4. Белдан ошириб ташлаш.

Ҳимоя

1. Ҳужумдаги оёқ билан рақибнинг ҳужумчи оёгини устидан ошиб ўтиш.
2. Рақиб ҳужум қилмоқчи бўлган оёгини орқага олиб, олдинга эгилиш.
3. Таянч оёқни орқада қолдириш.

Қарши усуллар

1. Чап ёки ўнг болдирдан илиб олиш.
2. Тиззанинг остига олдиндан уриш.
3. Иккала оёқ олдидан миндирма қилиб улоқтириш.

Учрайдиган хатолар

1. Ҳужумчининг таянч оёғини орқада, узоқроқда қолиши.
2. Рақибнинг ҳужумга тушган оёғининг гиламдан узилмаслиги.
3. Рақибнинг таянч оёги турган томонга итариш.

Рақибнинг чап ёки ўнг оёғини болдир билан ташқаридан илиш

Рақиб ўзига тортган вақтда ёки орқага қадам қўйган вақтда бу усулни бажариш қулай.

ДҲ – Курашчиларнинг олишувни бошлаш ҳолати. Рақибни ёқасидан ва яктагининг орқасидан ушланади (40-расм).

40-расм.

1—2—3 — Рақибни силтаб тортиб унинг таянчини ҳужумдаги оёгига ўтказилади ва ўша оёғи болдир билан ташқи томондан илиб олинади.

4 — Рақибни қаттиқ қучоқлаб олган ҳолда, ҳужумдаги оёқни гиламдан узиб, рақиб елкаси билан гиламга йиқитилади.

5 — Рақиб елкалари билан гиламга тегиши билан ҳамоҳанг равишда кўкрак билан босилади. Бу унинг елкасига текис йиқилишига имконият яратади.

Ушлаш вариантлари

1. Яктакнинг ёқа ва орқа қисмидан.
2. Белбоғнинг орқадаги қисми ва ёқадан.
3. Енгни юқорисидан ва ёқасидан.
4. Рақиб гавдасини қўли билан қўшиб қучоқлаб ушлаш.

Алдамчи ҳаракатлар

1. Белдан улоқтириш.
2. Орқадан чалиш.

Ҳимоя

1. Ҳужумдаги оёқни орқага қўйиб туриб, ҳужумчига бошқа ён билан бурилиш.

2. Рақибни қўйиб юбориб, тиззалаб йиқилиш.

3. Усул охирига етаётганида ҳужумчига кўкрак билан бурилиб, ўзининг тагига тортиш.

Қарши усуллар

1. Ичкаридан миндирма қилиб улоқтириш.
2. Белдан ошириб улоқтириш.
3. Ичкаридан оёқ болдири билан ўраб олиш.
4. Ёндан чалиш.

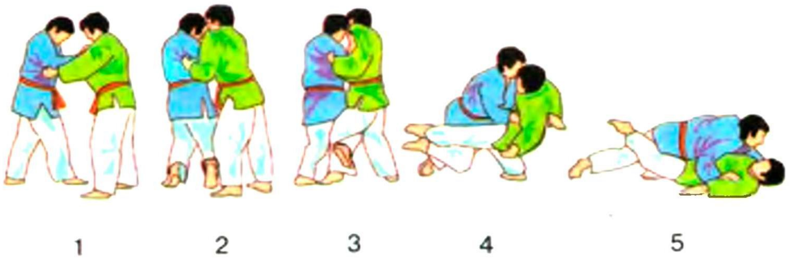
Учрайдиган хатолар

1. Рақиб таянч оёғи томонига кучли силтаниб итарилмайди.
2. Йиқитиш орқадаги таянч оёғи йўналишига қаратилган.
3. Йиқитиш моментида курашчининг рақиб остида қолиши.

Болдир билан ичкаридан чил солиш

Рақиб оёқларини кенг қўйган ҳолда ўзига тортган пайтда чил солиш усулини қўллаш қулай.

ДҲ – Рақибнинг олишувни бошлаш ҳолати, унинг чап ёки ўнг ёқаси ва енгларидан ушланади (41-расм).



41-расм.

1 — Оёқ юзасини ичкарига қаратган ҳолда, ҳужумчи оёқ билан рақибга яқинлашади.

2 — Рақибни силтаб тортиб, уни огирлик таянчини ҳужум қилиш кўзда тутилган оёғига ўтказишга мажбур қилиш.

3—4—5 — Рақибнинг чап ёки ўнг оёғидан ўраб олиб уни орқагапастга итариб йиқитиш. Рақибнинг қарама-қарши оёғини ҳужумчи оёғи билан ичкаридан юлиб олиб, қўл билан итарган ҳолда елкаси билан гиламга йиқитиш.

Ушлаш вариантлари

1. Ёқа ва енгдан.
2. Икки ёқадан.
3. Ёқа ва енг ўмизидан.
4. Иккала енг ўмизидан.
5. Ёқа ва яктакнинг орқа-бел қисмидан.

Алдамчи ҳаракатлар

1. Елкадан ошириб ташлаш.
2. Олдиндан чалиш.
3. Орқадан чалиш.
4. Белдан ошириб ташлаш.
5. Ичкаридан, оёқ товонидан супуриш.

Ҳимоя

1. Ҳужумдаги оёқни орқада қолдириб, ён билан бурилиш.

2. Ҳужумдаги оёғини рақибнинг ҳужумкор оёғи устидан ошириб ўтказиш.

3. Ҳужумчини қўллар билан итариб, оёқларини илиб тортишига йўл бермаслик.

4. Таянч оёғини орқада қолдириш.

Қарши усуллар

1. Ҳужумдаги оёғини ён томондан супуриш.
2. Қайишган ҳолда улоқтириш.
3. Таянч оёғини олдиндан уриш.
4. Қучоқлаб, сонга миндириб, орқага ташлаш.

Учрайдиган хатолар

1. Рақибнинг ҳужумдаги оёғи етарли юкланмаган.
2. Курашчининг таянч оёғи яхши, мустаҳкам қўйилмаган.
3. Улоқтириш рақибининг таянч оёғи йўналишга қаратилган.
4. Ҳужумчи курашчи рақибни етарлича қучоқлаб оёғини орқадан қўйиб, сонига тўғри миндириб олмаган.

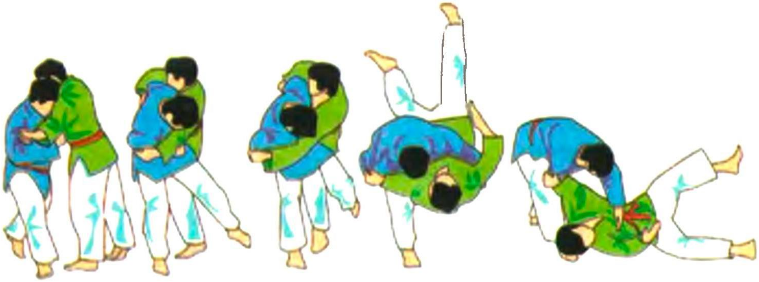
ҚЎШША УСУЛЛАРИ

Курашчи рақиб яктагини қулай жойидан ушлаб, мувозанатдан чиқариб, ўзига ишонч ҳосил қилиб, ҳар томондан тўхтамасдан оёқ билан уриб бажарадиган барча усуллар «Қўшша» деб номланади.

Орқадан, ташқаридан қўшша қилиш

Рақиб орқага оған пайтда ташлаш усулини бажариш қулай.

ДҲ – Курашчиларнинг олишувни бошлаш ҳолати. Ушлаш енгларнинг икки ўмизидан олинган (42-расм).



1 2 3 4 5

42-расм.

1 – Хужумчи оёқ билан, рақибни таяниб турган оёғига яқинлашиб, чил солиш.

2 – Рақибнинг оёғи томонга унинг таянчини ўтказа бориб, ўша оёғига ҳужумчи оёқ билан силкитиб ва шу оёққа рақибнинг чап ёки ўнг оёғини миндириб, уни бураб, орқаси билан гиламга улоқтириш.

Ушлаш вариантлари

1. Енгдан ва ёқа қайтармасидан.
2. Енгдан ва ёқадан.
3. Енгдан ва ўмизидан.
4. Иккала ўмизидан.
5. Енгдан ва яктакнинг елка қисмидан.
6. Белбоғдан ва ёқа қайтармасидан.

Алдамчи ҳаракатлар

1. Ичкаридан супуриш.
2. Олдиндан чалиш.
3. Товон билан ичкаридан илиб олиш.
4. Орқадан чалиш.

Ҳимоя

1. Каршилик кўрсатаётган томондан қарама-қарши томонга эгилиш.
2. Ҳужумдаги оёғини орқароққа қўйиб, рақибга кўкрак билан бурилиш.
3. Рақибнинг орқа томонига қадам қўйиш. Ҳужумчини ҳужум қилган оёғи томонга бураб йиқитиш.

Қарши усуллар

1. Ҳужумдаги оёқ ёрдамида олдидан супуриш.
2. Ҳужумчини ҳужумдаги оёқ ёрдамида белдан ошириб улоқтириш.
3. Кўкракдан ошириб, орқага қайишиб улоқтириш.

Учрайдиган хатолар

1. Рақибнинг огирлик таянчи ҳужумдаги оёги томонига ўтказилмаслиги.
2. Курашчининг таянч оёғи рақибнинг ён томонига жойлашмаган.
3. Оёқлар ҳаракатининг бўшлиги.
4. Оёқнинг ҳаракат пайтида тиззадан эгилган ҳолати.

Икки оёқ пастидан қўшша

Рақиб олдинга букилган ёки ҳаракат қилаётган пайтда бу усулни бажариш қулай.

ДҲ — Рақибнинг олишувни бошлаш ҳолати. Ушлаш енгдан ва ёқа қайтармасидан бажарилган (43-расм).

1 — Рақибга қараб ярим қадам қўйиб, оёқ юзини ичкарига буриб, шу вақтнинг ўзида рақибнинг таянч нуқтасини қўллар ёрдамида чап оёқ товони учига ўтказиш.

2 — Рақибни мувозанатдан чиқараётиб, чап оёқда ўгирилиб ва оёқни озроқ эгиш билан рақибга яқинроқ қўйиш.

4—5—6 — Рақибнинг чап ёки ўнг оёғини пастдан уриб кўтариб юбориб, — қўшша қилиб, унинг гавдасини айлана шаклида ёнга, олдинга, пастга бураб юбориб елкалари билан гиламга улоқтириш.

Ушлаш вариантлари

1. Енгдан ва ёқа қайтармасидан.
2. Енгдан ва ёқадан.

6 — 23

43-расм.

3. Енг ўмизидан ва ёқа қайтармасидан.
4. Енгнинг икки ўмизидан.

Алдамчи ҳаракатлар

1. Орқадан чалиш.
2. Ташқаридан оёқ товонини илдириб ташлаш.

Ҳимоя

1. Рақибнинг орқасига ўтиб олмоқ.
2. Чап ёки ўнг оёқни товон билан илиб олмоқ.
3. Рақиб бурилган томонига ҳамоҳанг ҳолда юрмоқ.
4. Рақиб қўлларига тиралиб, бироз пасаймоқ.
5. Гавдани ростламоқ ва ҳужумда бўлмаган оёқни олдинга қўйган ҳолда, рақибга ён томон билан турмоқ.

Қарши усуллар

1. Кўкракдан ошириб улоқтириш.
2. Орқа билан кескин бурилиш.

Учрайдиган хатолар

1. Ҳужумчи оёқни рақибга яқин қўйилиши.

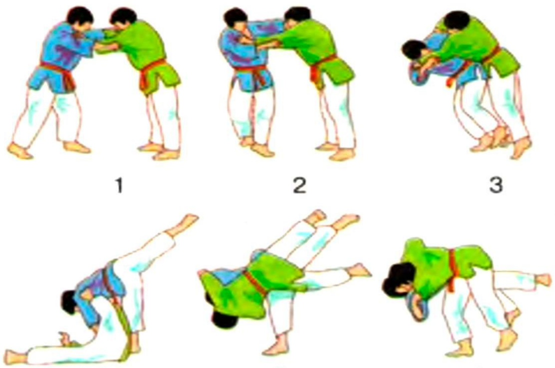
2. Рақибни мувозанати етарли куч билан ҳужумчи оёғига ўтказилмаган.

3. Курашчи таянч оёғини эгмаган ва гавдани пасайтирмаган.

Ичкаридан қўшша

Рақиб оёқларини кенг қўйиб олдинга эгилганда ёки ҳаракатланганда усулни бажариш қулай.

ДҲ – Рақибнинг олишувни бошлаш ҳолати. Ушлаш чап ёки ўнг енгдан ва ёқа қайтармасидан (44-расм).



44-расм.

1 — Ҳужумчи оёғини ярим қадам олдинга қўйиб, оёқ юзини ичкарига буриш.

2 — Бир вақтнинг ўзида рақибнинғ мувозанатини ҳужумдаги оёқ товони учига келтириш, рақибни мувозанатдан чиқара туриб, ҳужумдаги оёқда айланиб, таянч оёқни рақибга яқин қўйиб, таянч оёғини бироз букиш.

83

3—4—5—6 — Рақибни ҳужумчи оёққа миндирган ҳолда қўллар ёрдамида унинг гавдасини ўнгга, паотга, ёнга, остига бураб елкасига улоқтириш.

Ушлаш вариантлари

1. Енгдан ва ёқа қайтармасидан.
2. Енгдан ва ёқадан.
3. Енгдан ва яктакнинг елка қисмидан.
4. Иккала енгнинг ўмизидан.

Алдамчи ҳаракатлар

1. Ташқаридан оёқ юзи билан илдириш.
2. Ичкаридан оёқ кафти билан супурма қилиш.
3. Ичкаридан болдир билан илдириб олиш.
4. Мувозанатдан чиқариш.

Ҳимоя

1. Рақиб орқасига ўтиб олиш.
2. Рақиб бурилган томонга ўтиб олиш.
3. Ҳужумчи оёғи устидан ўтиб олиш.
4. Қўллар билан ҳужумчини итарган ҳолда ўтириб олиш.

Қарши усуллар

1. Болдир билан бир хил номли оёқни ташқаридан илдириш.
2. Ҳужумчи оёғи устидан оёғини торгиб олиб, гавдасини олдинга буриб юбориш.
3. Орқага қайишган ҳолда ҳужумчини улоқтириш.
4. Енги ва белбоғидан ушлаб олдинга айлантириб, юк (юклама) усулини қўллаб улоқтириш.

Учрайдиган хатолар

1. Ҳужумчи оёқнинг рақиб оёқлари орасига кириш пайтида жуда яқин қўйилиши.
2. Таянч оёғининг эгилмаслиги.
3. Рақиб белининг охиригача буриб ололмаслиги.
4. Гавдани охиригача буришни уддалай олмаслиги.

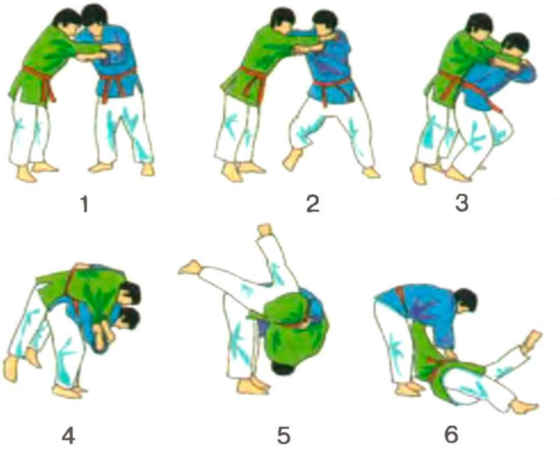
ЮК (ЮКЛАМА) УСУЛЛАРИ

Курашчи ўз қулайинн олиб, рақибни мувозанатдан чиқариб, ўзига ишонч ҳосил қилиб, рақибини бел қисми билан ошириб ташлайдиган барча усуллар «Юк» («Юклама») деб номланади.

Белдан ошириб улоқтириш

Рақиб олдинга эгилган ёки ҳужумчи томонга интилган пайтда улоқтириш қулай.

ДҲ – Рақибнинг олишувни бошлаш ҳолати. Курашчи бир ёнлама туради. Рақибнинг яктаги елкасидан ва чап ёки ўнг енгидан ушланади (45-расм).



45-расм.

1—2 — Рақибни куч билан силкитиб тортиб, мувозанати оёқ учларига келтирилади.

3 — Бир вақтнинг ўзида рақибга яқин қадам қўйиб, орқа билан бурилиб , гавдани пасайтириб, маҳкам ўзига қисиб олинади.

4—5—6 — Олдинга эгилган ҳолда рақибни пастдан тос билан олдинга-юқорига уриб юбориб, елкалари билан гиламга улоқтирилади.

Ушлаш вариантлари

1. Енгдан ва белбоғнинг орқасидан.
2. Енгдан ва гавдани қучоқлаб, ўраб олган ҳолда.
3. Енг ўмизидан ва яктакнинг елка қисмидан.
4. Ёқа қайтармаси ва яктакнинг елка қисмидан.
5. Енгдан ва белбоғнинг олдидан.

Алдамчи ҳаракатлар

1. Оёқ юзи билан ташқаридан илдириш.
2. Оёқ болдири билан ичкаридан илдириш.
3. Ичкаридан оёқ товони билан уриб юбориш.

Ҳимоя

1. Рақиб орқасига ўтиб олиш.
2. Рақиб бурилган томонга ўтиб олиш.
3. Рақибга ён билан бурилиб эгилган оёқ тиззасини унинг олдидаги оёғи орқасига ўтказиш.

Қарши усуллар

1. Орқага қайишиб улоқтириш.
2. Оёқ болдири билан ташқаридан бир хил номли оёқни илдириш.
3. Енг ва белбоғдан ушлаб кўтариб, айлантириб улоқтириш.

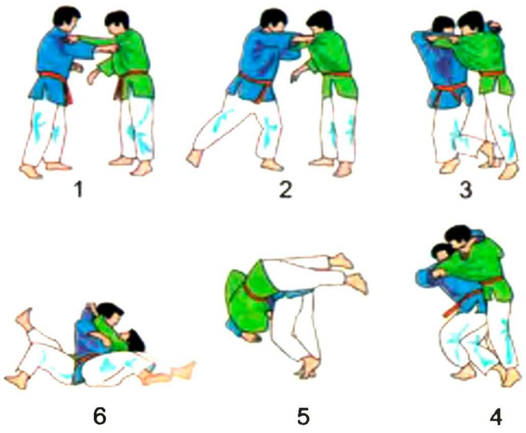
Учрайдиган хатолар

1. Рақиб мувозанати кераклигича оёқлар учига келтирилмайди.
2. Бурилган пайтда иккинчи оёқ олдинга қўйилмайди.
3. Курашчи кераклигича рақиб гавдаси остига кира олмайди.
4. Рақибни гавдаси остига кириш вақтида қўллар уни кераклигича олдинга-юқорига итармайди.
5. Курашчи рақибига жуда пасайган ҳолда яқинлашади.

Бўйиндан ўраб, белдан ошириб улоқтириш

Рақиб олдинга эгилган пайтда бу усулни бажариш қулай.

ДҲ – Курашчиларнинг олишувни бошлаш ҳолати. Рақибнинг чап ёки ўнг енгидан ушланган (46-расм).



46-расм.

1—2 — Бир оёқ билан рақибга яқинлашган ҳолда кучли силтаб тортиб, мувозанатини оёқлари учига келтириш.

3—4 — Силташни давом эттириб, бўш қўл билан рақибнинг бўйнидан ўраб олиб, гавда билан бурилиб, рақиб гавдаси остига кириш.

5 — Қўллар ва тана ёрдамида гавдани олдинга эгган ҳолда, тос билан олдинга силтаб уриб, рақибни елкалари билан гиламга улоқтириш.

Ушлаш вариантлари

1. Енгдан
2. Енг ўмизидан.
3. Ёқа қайтармасидан.

Ҳимоя

1. Бурилиш пайтида бўш қўл билан рақиб тосига тиралмоқ.
2. Рақибнинг орқасига ўтиб олиш.
3. Рақибнинг бурилиш томонига ўтиб олиш.
4. Қоматни пасайтириш, эгиш.

Учрайдиган хатолар

1. Рақиб мувозанати товон учига кераклича келтирилмайди.
2. Бурилиш пайтида тос керакли даражада бурилмаган.
3. Улоқтириш жараёнида рақиб ўз мувозанатини йўқотмаган.

Бир қўл билан ушлаган ҳолда белдан ошириб улоқтириш

Рақиб олдинга букилган ёки курашчи томонга ҳаракат қилган пайтда бу усулни бажариш қулай.

ДҲ – Курашчиларнинг олишувни бошлаш ҳолати. Чап ёки ўнг ёқа қайтармасидан ушлаган (47-расм).

1 2 3 4 5

47-расм

1—2 — Ушланган қўлни бир оз юқори кўтариб туриб, кучли силтаб тортиб, рақиб мувозанати оёқ учларига келтирилади ва бир оёқ билан рақиб гавдаси остига кирилади.

3 — Қўл билан силташни давом қилиб, рақиб олдига пасайган ҳолда бўш қўлни юқори кўтариб туриб бурилади.

4—5 — Олдинга-пастга-ёнга гавда билан айланган ҳолда рақибни орқадан тортиб, елкалар билан гиламга улоқтирилади.

Ушлаш вариантлари

1. Енгдан.
2. Енг ўмизидан.

Ҳимоя

1. Бурилиш пайтида бўш қўл билан курашчининг тосига тиралмоқ.
2. Курашчининг орқасига ўтиб олмоқ.

3. Курашчи бурилган томонга шу вақтнинг ўзида ўтиб олмоқ.
4. Эгилмоқ, пасаймоқ.

Қарши усуллар

1. Болдир билан бир хил номли оёқни орқадан илдириб олиш.
2. Бир енги ва белбоғидан ушлаб, олдинга айлантириб йиқитиш.
3. Орқага қайишиб улоқтириш.

Учрайдиган хатолар

1. Рақиб мувозанати кераклигича оёқ учига келтирилмайди.
2. Рақибнинг қўли баландга-олдинга тортилган.
3. Бурилиш белдан қайишган ҳолда амалга оширилган.
4. Курашчи усул бажариш пайтида гавдаси билан айланмаган.

ЕЛКА УСУЛЛАРИ

Курашчи рақиб яктагининг қулай жойидан ушлаб, рақибни мувозанатдан чиқариб, рақибни елкадан ошириб ташлайдиган барча усуллар «Елка» деб номланади.

Олдиндан елка

Рақиб олдинга энгашган ёки ҳужумчига суянган пайтида йиқитиш қулай.

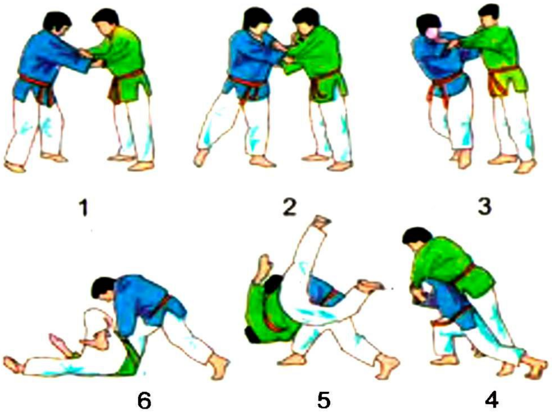
ДҲ – Курашчиларнинг олишувни бошлаш ҳолати.

Курашчи рақибининг чап ёки ўнг ёқаси ва енгидан ушлаган (48-расм).

1 — Чап оёқ билан олдинга интилиб товонни ичкарига қўйиб, оғирликни ўнгга ўтказиб, ўнг оёқни бўшатиш.

2—3—4 — Чап оёқда айланиб, рақибни силтаб олдинга тортиб, оғирлик таянчини унинг чап оёғи учига ўтказишга мажбур қилиш, шу ҳаракатга ҳамоҳанг рақиб остига тиззаларини ярим буккан ҳолда кириб ва уни қўл билан олдинга, юқорига итариш.

5—6—Итаришни давом эттириб, рақибни елкага кўтариб олиб ва ҳужумдаги оёқни тўғри қилиб рақибни елкаси билан гиламга улоқтириш.



48-расм.

Ушлаш вариантлари

1. Енги ва ёқа қайтармасидан.
2. Енги ва енг ўмизидан.
3. Енги ва ёқасидан.
4. Икки ёқа қайтармасидан.
5. Енги ва белбогининг орқасидан.

Алдамчи ҳаракатлар

1. Ташқаридан товон билан илдириш.
2. Елкадан ошириб ташлаш.
3. Ёндан ошириб ташлаш.
4. Ичкаридан товон билан илиб олиш.

Ҳимоя

1. Рақибнинг ҳужумдаги оёғи устидан ўзининг ҳужумчи оёғини ўтказиш.

2. Рақибнинг орқасига тезлик билан ўтиб, унинг қайтармаларидан ушлаган ҳолда, қўлларни ва елка ҳаракатларини чеклаб қўйиш.

3. Ушлаган қўлни силташ билан озод қилиш.

Қарши усуллар

1. Бир хил номдаги болдир билан орқадан илдириш.
2. Ташқаридан оёқ товони билан илдириш.
3. Болдир билан чап ёки ўнг оёққа ташқаридан чил солиш.

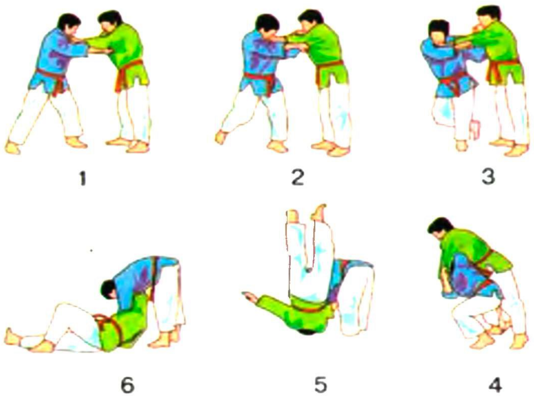
Учрайдиган хатолар

1. Қўллар билан кучли ҳаракат қилиш орқали рақиб оғирлик таянчи ҳужумдаги оёққа ўтказилмаслиги.
2. Таянч оёғининг етарлича эгилмаганлиги.
3. Рақиб яқинлашиши билан курашчи уни олдинга-юқорига тортиш ўрнига ўзига сиқиши.

Елкадан ошириб ташлаш

Рақиб олдинга энкайган ёки курашчига қараб ҳаракатланган пайтда бу усулни бажариш қулайдир.

ДҲ – Курашчиларнинг олишувни бошлаш ҳолати. Ушлаш чап ёки ўнг енг ва ёқа қайтармасидан олинган (49-расм).



49-расм.

1 — Чап оёқ билан рақибга ярим қадам яқинлашиш ва товонини ичкарига буриш.

2—3 — Рақибни силтаб олдинга гуртиб, мувозанатини чап оёғи учига келтириш, бир пайтнинг ўзида чап оёқда айланиб, рақиб гавдаси остига бир оз ўтириш.

4 — Рақибни олдинга тортишни давом эттириб, гавда остида чўнқайиш.

5—6 — Олдинга эгилган ҳолда ва қўллар билан рақибни ёнга ва остига бураб, уни елкаси билан гиламга улоқтириш.

Ушлаш вариантлари

1. Енгдан ва ёқа қайтармасидан.
2. Ўмиздан ва ёқа қайтармасидан.

Алдамчи ҳаракатлар

1. Болдир билан ичкаридан илиб олиш.
2. Ичкаридан оёқ тагидан уриш.
3. Ичкаридан оёқ кафти билан илдириб олиш.

Ҳимоя

1. Рақибни бурилиш томонига ўтиб олиш.
2. Рақибнинг орқасига ўтиб олиш.
3. Рақибга ён билан бурилиш.
4. Пасайиш (ўтириб олмасдан қоматни букиш).

Қарши усуллар

1. Орқага қайишиб улоқтириш.
2. Ташқаридан болдир билан бир хил номли оёқ тагидан илдириш.
3. Бир енги ва белбоғидан ушлаб айлантириб улоқтириш.

Учрайдиган хатолар

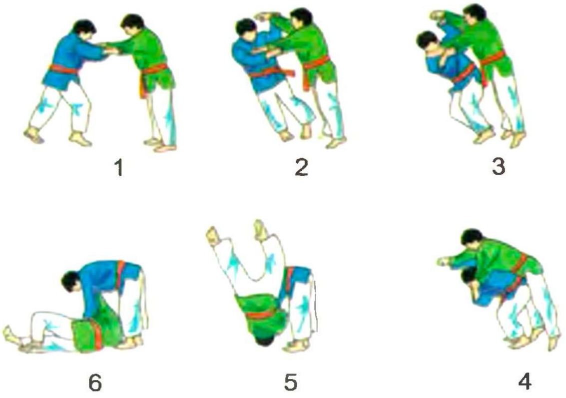
1. Тосни кўпроқ ёки камроқ бурилиши.
2. Курашчи кераклича рақиб остига пасайиб кира олмаган.
3. Дастлабки силташдан кейин қўлнинг тортиш кучи тўхтаб қолган.
4. Бурилгандан кейин, рақиб оёқларини тўғрилаб, тоси билан уриб юбормайди.

Икки енгидан ушлаган ҳолда елкадан ошириб улоқтириш

Рақиб тик туриб икки қўлини олдинга чўзган пайтда бу усулни бажариш қулай.

ДҲ — Рақибнинг олишувни бошлаш ҳолати.

Курашчи рақибнинг чап ёки ўнг енгларидан ушлаб олган (50-расм).



50-расм.

1 — Рақиб томонга ўнг оёқ билан бир қадам қўйиш.

2—3—4 — Ўнг оёқ устида ўнг томонга буралиб, ўнг қўлни силтаб юқорига-олдинга кўтариб, рақиб гавдаси остига тиззалари букилган ҳолда тос билан кириб яқинлашиб келиш.

5—6 — Қўллар билан олдинга-юқорига тортишни давом эттириб, гавда билан олдинга энкайиб, тиззалар бирданига тўғриланиб, тос билан рақиб гавдаси юқорига силтаб уриб юборилади ва рақиб елкаси билан гиламга улоқтирилади.

Ушлаш вариантлари

1. Енглар учидан.
2. Енг учи ва тирсак тагидан.

Алдамчи ҳаракатлар

1. Ичкаридан оёқ тагидан уриш.
2. Орқадан чалиш.
3. Ташқаридан оёқ юзаси билан илдириш.

Ҳимоя

1. Тирсакларни кукракка қисиб олиш.
2. Рақибга ён билан бурилиб, озроқ тиззаларни букиб пасайиш.
3. Рақибнинг орқасига утиб олиш.

Қарши усуллар

1. Ёндан супуриш.
2. Орқадан чалиш.

Учрайдиган хатолар

1. Рақибнинг ҳужумдаги қўли керакли даражада юқорига-олдинга тортилмайди.

2. Бурилган пайтда тос керагидан кўп ёки камроқ бурилади.

3. Бурилиш пайтида қўлнинг тортув кучи тўхтаб қолади.

Қарама-қарши ушлаш билан орқадан ошириб ташлаш

Рақиб бир қўлини олдинга чўзган пайтда усулни бажариш қулай.

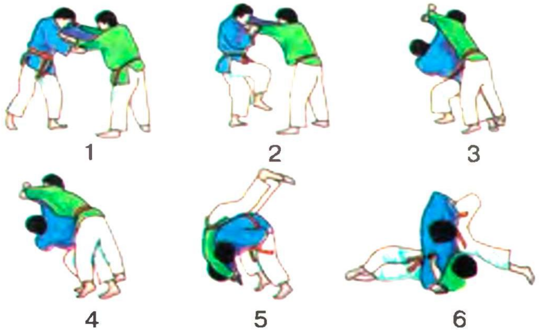
ДҲ – Рақибнинг олишувни бошлаш ҳолати.

Курашчи унинг чап ёки ўнг енги ва ёқа қайтармасидан тескари тартибда ушлаган (51-расм).

1 — Чап оёқ билан рақиб томонга ярим қадам яқинлашиб, оёқ юзини ташқарига буриш.

2 — Ўнг қўл билан рақибнинг чап енгидан ушлаб, чап оёқда бурилиб ва ўнг оёқ билан рақибнинг икки оёғи ўртасига тос билан кириш.

3—4 — Қўл билан рақибни олдинга-юқорига торта туриб чап оёқни унинг ўнг оёғи олдига қўйиш ва рақиб гавдаси остига тиззаларини букиб, бир оз пасайиш.



51-расм.

5—6 — Қўл билан рақибни тортишни давом эттириб, гавда билан буралиб ва тос билан рақиб гавдасини уриб юбориб, уни елкаси билан гиламга улоқтириш.

Ушлаш вариантлари

1. Енгдан ва ёқа қайтармасидан.
2. Енгдан ва ўмизидан.

Алдамчи ҳаракатлар

1. Ичкаридан оёқ тагидан супуриш.
2. Орқадан чалиш.
3. Елкадан ошириб ташлаш.

Ҳимоя

1. Ҳужумдаги қўлнинг тирсагини пастроқ тушириб, уни юқорига тортишга йўл қўймаслик.
2. Рақибга ён билан бурилиб, оёқни олдинга қўйиш.
3. Рақибнинг орқасига ўтиш.
4. Рақибнинг бурилиши бўйича ўтиб олиш.

Қарши усуллар

1. Орқадан чалиш.
2. Ёндан чалиш.
3. Оёқ юзи билан ташқаридан илдириш.

Учрайдиган хатолар

1. Рақибнинг бўш қўли йўналиши бўйича йиқилиши.
2. Рақибнинг ҳужум қўли кераклн кучда тортилмайди.
3. Курашчи рақибнинг гавдаси остига пасайиб кирмайди.
4. Курашчи тоси билан кераклигича бурилмайди.

БАРДОР УСУЛЛАРИ

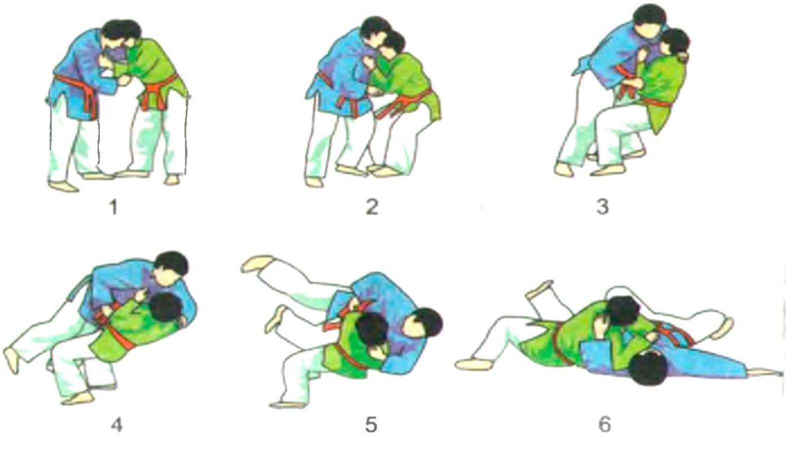
Курашчи усулга мос равишда рақиб яктагининг қулай жойидан ушлаб, мувозанатдан чиқариб, ўзига ишонч ҳосил қилиб, рақибини кўтариб улоқтирадиган барча усуллар «Бардор» деб номланади.

Орқага қайишган ҳолда улоқтириш

Рақиб олдинга эгилиб, курашчи томон ҳаракатланганда усулни бажариш қулай.

ДҲ – Курашчилар олишувни бошлаш ҳолатида туришади.

Курашчи рақибнинг белбоғидан ва чап ёки ўнг ёқа қайтармасидан ушлаган (52-расм).



52-расм.

1—2—3 — Рақибга яқинлашиб, қоматни пасайтириб уни кўкракка зич сиқиш ва орқага қайишиш.

4—5—6 — Орқага қайишишни давом эттириб, рақибни ўзига қисган ҳолда оёқларини гиламдан узиш, орқага йиқила бошлаб, рақибни елкалари билан гиламга ташлаш билан бурилиш.

Ушлаш вариантлари

1. Ёқа қайтармасидан ва белбоғдан.
2. Енгдан ва белбоғдан.
3. Енг ўмизидан ва белбоғдан.
4. Гавдани қучоқлаб олиш.

Алдамчи ҳаракатлар

Белдан ошириб ташлаш.

Ҳимоя

1. Йиқилаётган пайтда, кўкрак билан курашчига қараб бурилиш ва оёқни олдинга қўйиш.

Қарши усуллар

1. Ичкаридан оёқ тагидан супуриш.
2. Болдир билан ташқаридан ҳар хил номдаги оёқнинг тагидан илдириш.

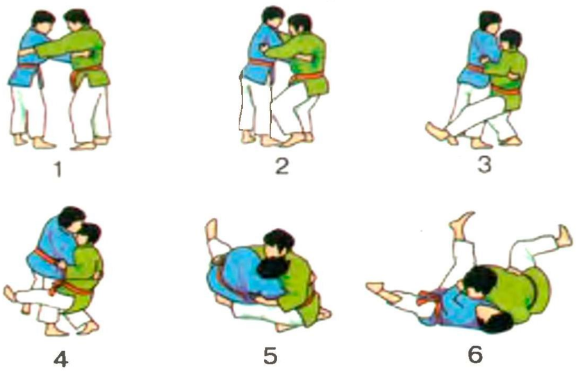
Учрайдиган хатолар

1. Кераклича эгилмаган.
2. Усулни бажариш пайтида курашчи орқага букилмайди.
3. Йиқилиш пайтида кўкрак билан гиламга қараб бурилиш амали қўлланилмаган.

Оёқ устидан ошириб орқага йиқитиш

Рақиб ўзига тортаётган ёки орқага силжиётган пайтда усулни бажариш қулай.

ДҲ — Курашчилар ҳар хил ҳолатда турадилар. Яктакнинг елка қисми ва ёқанинг қайтармасидан ушланган (53-расм).



53-расм.

1 — Таянч оёғи билан рақибга яқинлашиб, ҳужумдаги оёқ томонга қараб рақибнинг мувозанатини йўналтириш.

2—3 — Рақиб мувозанатини ҳужумдаги оёғингиз томонга йўналтира бориб, бироз қайишган ҳолда ҳужумчи оёқни рақиб оёғи орқасига ўтказиб уни гиламга қўймаслик.

4—5—6 — Ён томонга рақиб билан бирга йиқила бориб, рақиб елкалари билан гиламга босилади ва бир пайтнинг ўзида рақиб томонга гавда кўкрак билан бурилади.

Ушлаш вариантлари

1. Яктакнинг елкасидан ва ёқа қайтармасидан.
2. Яктакнинг елкасидан ва енгнинг ўмизидан.
3. Яктакнинг елкасидан ва ёқасидан.
4. Енгнинг устидан ва гавдани қучоқлаб.
5. Енгнинг устидан ва бўйиндан.

Алдамчи ҳаракатлар

1. Белдан ошириб ташлаш.
2. Орқадан чалиш.
3. Олдиндан чалиш.

Ҳимоя

1. Рақибни ҳужум қилган томондан қарши томонга чекиниш ва огирлик марказини шу томонга ўтказиш ва усул охирига етиш пайтида, курашчининг ўзини босиб қолиш.
2. Рақибга кўкрак билан бурилиш ва ҳужумдаги оёқни орқароққа олиш.
3. Олдинга эгилиш ва ҳужумдаги оёғини орқага қолдириш.

Қарши усуллар

1. Ичкаридан қўшша қилиш.
2. Ичкаридан оёқ тагидан супуриш.

Учрайдиган хатолар

1. Рақиб керакли даражада ҳужумчи оёқ устига тортилмаган.
2. Курашчининг таянч оёғи орқада қолган.
3. Улоқтириш, таянч оёғи йўналишига қаратилган.

ЁНБОШ УСУЛЛАРИ

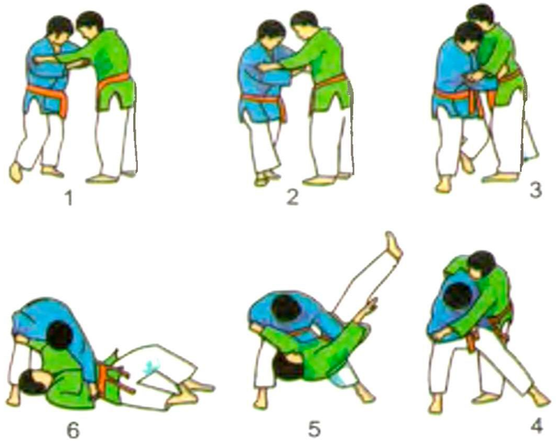
Курашчи рақиб яктагининг қулай жойидан ушлаб, уни мувозанатдан чиқариб, ўзига ишонч ҳосил қилиб, ёнбош тарафидан кириб туриб, рақибни оёғи билан кўтариб йиқитадиган барча усуллар «Ёнбош» деб номланади.

Ёндан ёнбош

Рақиб ён томонга ўтган пайтда бу усулни қўллаш қулайроқ.

ДҲ – Курашчиларнинг олишувни бошлаш ҳолати.

Курашчи рақибининг қўлидан ва яктакнинг орқа қисмидан ушлаган (54-расм).



54-расм.

1—2 — Ўнг оёқ билан ён томонга қадам қўйиб, рақибнинг оғирлик таянчини чап оёғига ўтказиб, ҳаракатни давом эттириб товонига ташқаридан кўтариш.

3—4 — Гавда билан ҳаракатни давом эттириб, рақиб эътиборини жалб қилиш ва чап оёқни, рақибнинг чап оёғи ёнига қўйиш.

5—6 — Рақибни қўллар ёрдамида айлана шаклида олдинга-пастга, ёнга айлантириб елкаси билан гиламга улоқтириш.

Ушлаш вариантлари

1. Енгдан ва ёқа қайтармасидан.
2. Енгдан ва ёқадан.
3. Енгдан ва ўмизидан.
4. Енгдан ва яктак елкасидан.
5. Енгларнинг икки ўмизидан.

Алдамчи ҳаракатлар

1. Оёқ юзи билан ташқаридан илдириш.
2. Белдан ошириб ташлаш.
3. Оёқ товонини ичкаридан уриш.

Ҳимоя

1. Кўкрак билан курашчига бурилган ҳолда ҳужумдаги оёқни тортиш.
2. Ҳужумдаги оёғини, рақибнинг ҳужумкор оёғи устидан ўтказиш.
3. Рақибнинг орқа томонига қадам қўймоқ.

Қарши усуллар

1. Чап ёки ўнг оёқни орқасидан миндириб йиқитиш.
2. Орқага қайишган ҳолда йиқитиш.
3. Олдиндан супуриш.
4. Қадам билан ҳамоҳанг ёнидан супуриш.

Учрайдиган хатолар

1. Рақибнинг оғирлик таянчи ҳужумдаги оёғига тўлиқ ўтказилмаган.
2. Курашчи таянч оёғи билан керакли миқдорда ён томонига қадам қўймаган.

Орқадан ёнбош

Рақиб тик туриб орқага силжиётган ёки ўзига тортаётган вақтида бу усул бажарилади.

ДҲ – Курашчиларнинг олишувни бошлаш ҳолати.

Курашчи рақибининг енги ва ёқасидан ушлаган (55-расм).

55-расм.

1–2 – Ўнг оёқ билан рақиб ёнидан орқасига қараб қадам қўймоқ. Рақибни таянч нуқтасини чап товонининг ташқари қисмига ўтказишга мажбур қилиш.

3 – Қўллар ва гавда ҳаракати билан рақибни йиқилишга мажбурлаган ҳолда чап оёқни рақибнинг чап ёки ўнг оёғи орқасидан кўтариш.

4–5–6–Қўллар билан гавдани айлана бўйича пастга-ёнга буриб туриб, рақибни елкалари билан гиламга улоқтириш.

Ушлаш вариантлари

1. Енгдан, ёқа қайтармасидан.
2. Енгдан ва ёқадан.
3. Енгдан ва ўмиздан.
4. Енгдан ва яктак елкасидан.
5. Енгларнинг икки ўмизидан.
6. Белбоғдан ва енгдан.

Алдамчи ҳаракатлар

1. Ташқаридан оёқ юзи билан илдириш.
2. Ичкаридан оёқ болдири билан узиб олиш.
3. Белдан ошириб ташлаш.
4. Ичкаридан оёқ товони билан уриб юбориш.

Ҳимоя

1. Ҳужумдаги оёқни орқада қолдириш.
2. Рақиб орқасига қадам қўйиб гавдани ростламоқ.
3. Олдинга букилиб, ҳужумчининг таянч оёғига урмоқ.
4. Рақибнинг ҳужумчи оёғи устидан ўзининг ҳужумдаги оёғини ўтказиш.

Қарши усуллар

1. Орқадан чалиш.
2. Чап ёки ўнг оёқни орқадан миндириб улоқтириш.
3. Сон ёрдамида рақибни ўтиришга мажбур қилиш.
4. Орқага қайишиб улоқтириш.
5. Олдиндан супурма қилиш.

Учрайдиган хатолар

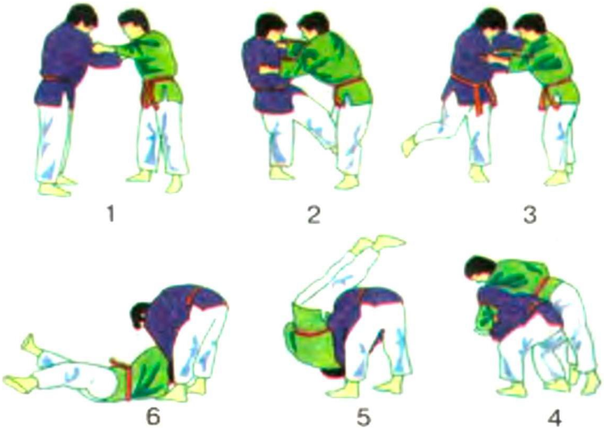
1. Рақибнинг таянч нуқтаси етарлича ҳужумдаги оёғига ўтказилмайди.
2. Курашчининг таянч оёғи анча орқада қолдирилган.

ТИК ТЎХТАГАН ҲОЛДА УЛОҚТИРИШ АЛДАМЧИ ҲАРАКАТЛАРИ

ҲАР ХИЛ ЙЎНАЛИШДАГИ АЛДАМЧИ ҲАРАКАТЛАР

1. Ичкаридан, оёқ остидан супуриш, елкадан ошириб улоқтириш.

ДҲ – Курашчиларнинг олишувни бошлаш ҳолати. Рақиб курашчининг чап ёки ўнг ёқаларидан ушлаган (56-расм).

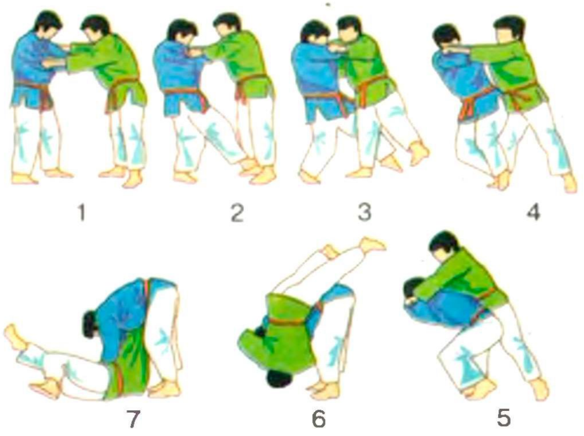


56-расм.

1–Курашчи ичкаридан оёқ тагидан чалиб ташлашга ҳаракат қилади.

2–Рақиб ҳужумдаги оёгини орқага олиб, олдинга энгашади, бу ҳолат елкадан ошириб улоқтириш учун қулай.

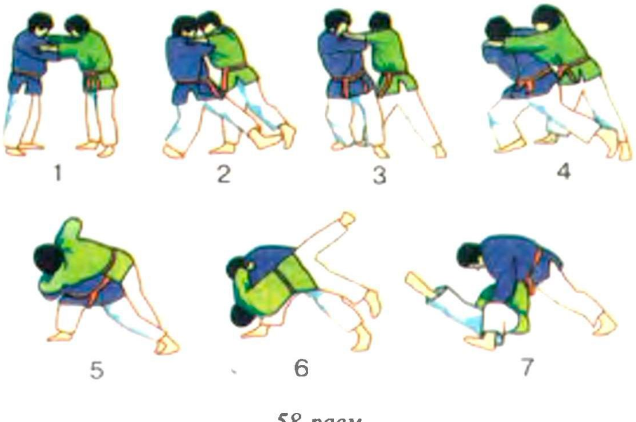
3—4—5—6 — Ҳужумдаги оёғини орқага қайтариб, рақиб гавдаси остида бурила туриб, қўлини елка қисмидан маҳкам ушлаб, бошқа томонга елкадан ошириб улоқтириш мумкин. Курашчи ичкаридан товонини супуриш усулини бажармоқчи бўлиб бурилган вақтда ўша томонга шу алдамчи ҳаракатларни бажариш мумкин (57-расм).



57-расм.

2. Ичкаридан оёқ остидан супуриш — олдиндан кўпина.

ДҲ—Курашчиларнинг олишувни бошлаш ҳолати. Курашчи чап ёки ўнг ёқа қайтармаларидан ушлаган (58-расм).



58-расм.

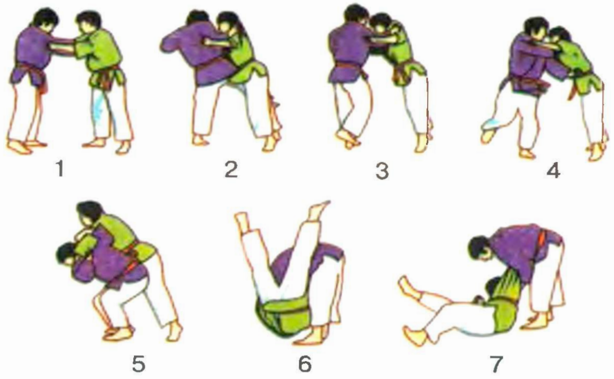
1—2 — Курашчи ичкаридан оёқ остидан супуриш билан йиқитмоқчи.

3 — Рақиб ўзини ҳимоя қила туриб, оёғини орқага бир ёнга қўйиб олдинга эгилади ва олдиндан чалиб ташлаш усулига қулай ҳолатга эга бўлади.

4—5—6—7 — Ҳужумдаги оёқни гиламга қўйиб, рақиб гавдаси остида бурилиб, шу томонга қаратиб олдиндан чалиб юборади.

3. Орқадан чалиш — икки оёқ олдидан қўшша қилиш.

ДҲ — Курашчиларнинг олишувни бошлаш ҳолати. Рақиб курашчининг чап ёки ўнг енгидан ушлайди (59-расм).



59-расм.

1—2 — Курашчи рақиб томонга қадам босиб, бўш қўл билан белбоғини юқоридан ушлаб, орқадан чалиш усулини бажаришга ҳаракат қилади. Рақиб ҳимоялана туриб, олдинга энкаяди.

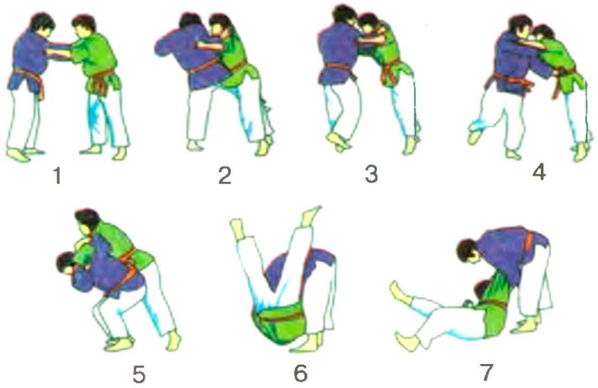
3—4—5 — Курашчи таянч оёғида рақибга нисбатан орқаси билан бурилиб, икки оёқ олдидан қўшша қилиниб йиқитилади.

4. Орқадан чил — елкадан ошириб ташлаш.

ДҲ — Курашчиларнинг олишувни бошлаш ҳолати. Рақиб чап ёки ўнг қайтармалардан ушлаган (60-расм).

1—2 — Рақиб томонга қадам босиб, орқадан чалиб ташлашга ҳаракат қилинади. Рақиб ҳимояланиб, ҳужумдаги оёғини орқада, ён томонда қолдиради ва олдинга эгилади.

3—4—5—6—7 — Орқага қайтиб, таянч оёғида рақибга орқаси билан бурилган ҳолда, рақиб қўлини елкага қисиб ушлаб, елкадан ошириб ташлаш усулини бажаради.



60-расм.

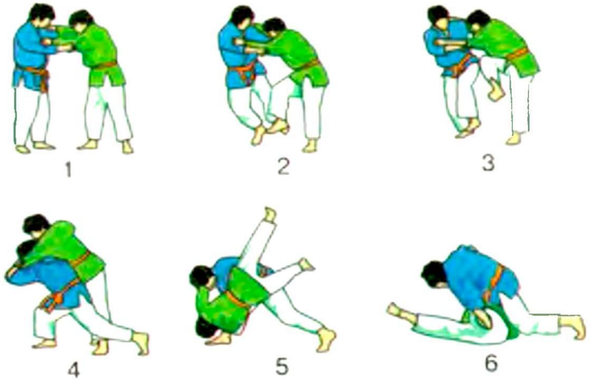
5. Оёқ юзи билан ташқаридан супурма—олдиндан елка.

ДҲ — Курашчилар ҳар хил ҳолатда туришади. Рақиб чап ёки ўнг ёқа қайтармаси ва енгидан ушлаган (61-расм).

1—2—Рақибнинг мувозанатини ҳужумдаги оёғига тортиб, оёқ юзи билан ташқаридан илиб ташлашга ҳаракат қилинади.

3—Рақиб ҳимоялана туриб, ҳужумдаги оёғи билан курашчининг ҳужумчи оёғи устидан қадамлаб ўтади.

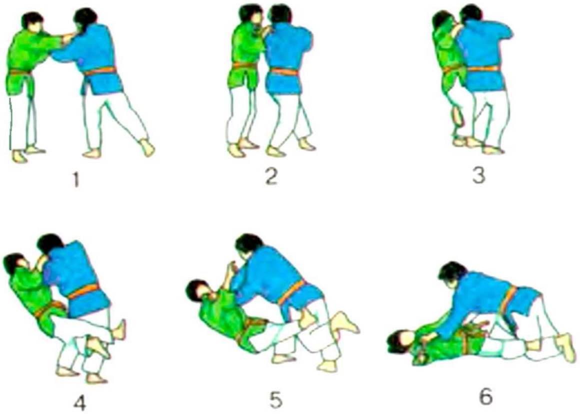
4—5—6—Қадамлаб ўтаётган пайтда рақиб қўлининг тортув кучи қарама-қарши томонга ўзгартириб олдидан чалиб юборади.



61-расм.

6. Елкадан ошириб ташлаш – болдир билан чап ёки ўнг оёқни ичкаридан узиб олиш.

ДҲ – Курашчиларнинг олишувни бошлаш ҳолати. Рақиб курашчининг иккала ёқа қайтармасидан ушлаган (62-расм).



62-расм.

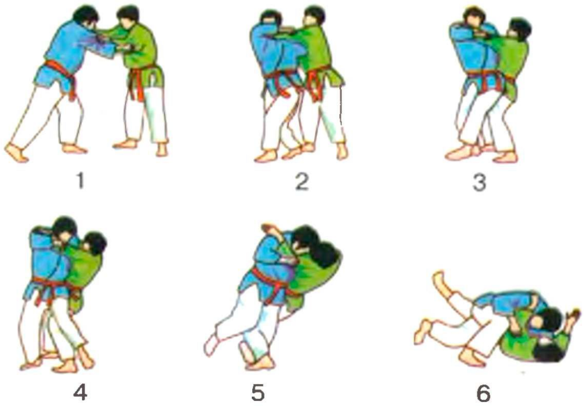
1—Қўллар билан кучли силтаб, ўзига тортиб бурилиб, қоматни пасайтирган ҳолда, елкадан ошириб ташлашга уриниш.

2—Рақиб ҳимоялана туриб орқага букилади ва қўллари билан итаради.

3—4—5—6 — Қўллар билан ҳаракатини қарама-қарши томонга ўзгартириб, рақибга юзи билан бурилган ҳолда, ичкаридан болдири билан илиб олиб гиламга ташлайди.

7. Елкадан ошириб ташлаш — орқадан чил солиш.

ДҲ — Курашчи бир томонлама турибди. Чап ёки ўнг ёқа қайтармаси ва енгидан ушланган (63-расм).

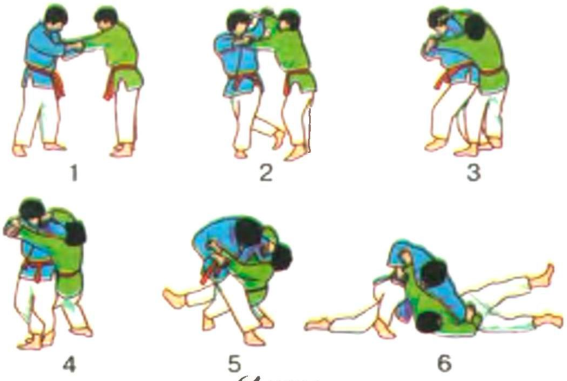


63-расм.

1 — Қўллар билан рақибни кучли силтаб, ўзига тортиб, елкадан ошириб ташлашга уриниш.

2 — Рақиб ҳимоялана туриб ён томонга ўтиб олиб орқага қайишади.

3—4—5—6 — Қўл ҳаракатини қарши йўналишда рақибни итариб ўзгартириб, рақибга бурилган ҳолда уни орқадан чалиб ташлаш. Алдамчи ҳаракатлар бўлиши мумкин: қўлларидан ушлаб, елкадан ошириб улоқтириш (64-расм).



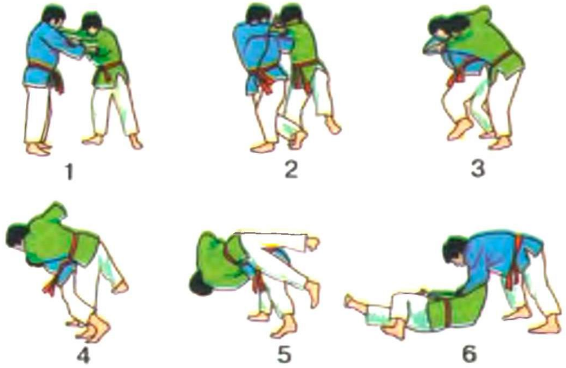
64-расм.

БИР ХИЛ ЙЎНАЛИШДАГИ АЛДАМЧИ ҲАРАКАТЛАР

1. Елкадан оშириб ташлаш — олдидан қўшша.

ДҲ – Курашчиларнинг олишувни бошлаш ҳолати.

Курашчининг чап ёки ўнг ёқа қайтармаси ва енгидан ушланган (65-расм).



65-расм.

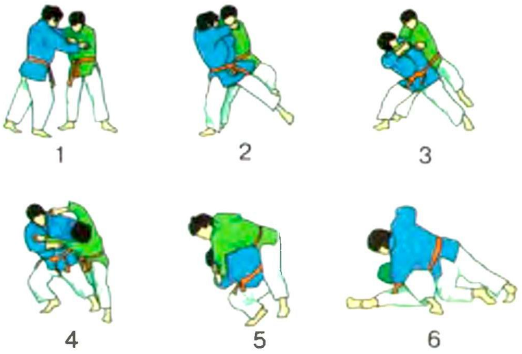
1 – Қаттиқ силташ билан рақибни ўзига тортиб, буралиб, унинг гавдасининг остига кириб, елкадан ошириб ташлашга уриниш.

2 – Рақиб ҳимоялана туриб, курашчи бурилган томонга ўтиб олади.

3—4—5—6 — Қўл билан силташни давом эттириб, олдиндан қўшша қилиш.

2. Олдидан қўшша — тиззани ярим букиб, елкадан ошириб улоқтириш.

ДҲ – Курашчиларнинг олишувни бошлаш ҳолати. Курашчининг чап ёки ўнг ёқа қайтармасидан ва енгидан ушланади (66-расм).



66-расм.

1–Олдиндан чалиш усулини бажаришга ҳаракат қилинади.

2—3 –Рақиб ҳимоялана туриб, ҳужумдаги оёғи билан курашчининг ҳужумчи оёғи устидан ошиб ўтади.

4–5–6 – Рақиб ҳужумдаги оёғини гиламга қўйиши билан, қўллар силтаниб, унинг мувозанати шу оёғига келтирилади ва буралиб, тиззани ярим буккан ҳолда елкадан ошириб, улоқтирилади.

3. Тескари ушлаш билан елкадан ошириб ташлаш – чап ёки ўнг ёқа қайтармаси ва енгидан ушлаб елкадан ошириб ташлаш.

ДҲ – Курашчиларнинг олишувни бошлаш ҳолати.

Курашчи рақибининг ёқа қайтармаси ва енгидан тескари ушлаш тартиби билан ушлаган (67-расм).

67-расм.

1 — Ушланган қўлни юқорига кучли силтаб кўтариб, тескари ушлаган ҳолда елкадан ошириб ташлашга уриниш.

2 — Рақиб ҳимоялана туриб ён томонга ўтади.

3—4—5—6—7 — Орқага қайтиб, рақибга томон пасайган ҳолда бурилиб, елкадан ошириб ташлаш.

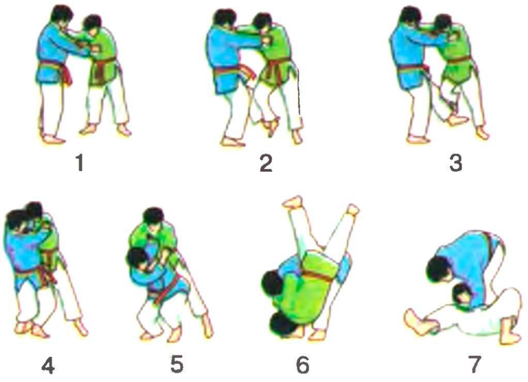
Елкадан ошириб ташлагандан кейин, тескари ушлаш билан олдиндан чалиб йиқитиш ҳам мумкин (68-расм).

68-расм.

4. Ёндан сунуриш–елкадан ошириб улоқтириш.

ДҲ – Курашчилар ҳар хил тўхташ ҳолатида.

Рақиб курашчининг чап ёки ўнг ёқа қайтармаси ва енгидан ушлаган (69-расм).



69-расм

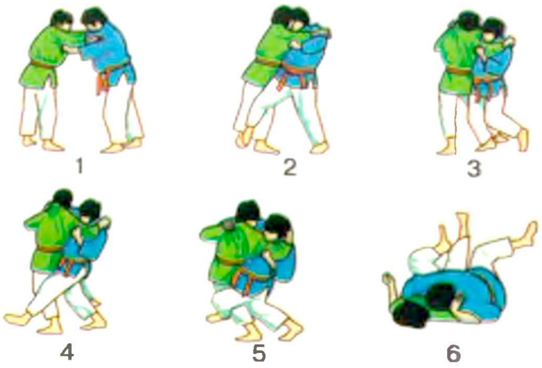
1– Рақибнинг ҳужумдаги оёғи томон қўллар билан силтаб, ён томондан чалишга уриниш.

2—3 — Рақиб ҳимоялана туриб, ҳужумдаги оёғи билан, курашчининг ҳужумчи оёғи устидан ўтади.

4—5—6—7 — Кучли силташ билан рақибни ўзига тортиб ва унинг гавдаси остига бироз тиззаларни букиб кириб, елкадан ошириб улоқтириш.

5. Орқадан қўшша –болдир билан, узоқдаги оёққа орқадан чил солиш.

ДҲ – Курашчиларнинг олишувни бошлаш ҳолати. Рақиб курашчининг чап ёки ўнг ёқа қайтармаси ва енгидан ушланган (70-расм).

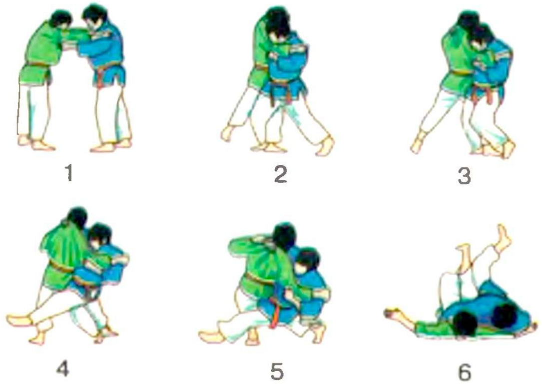


70-расм

1–2 – Рақибнинг мувозанати ҳужумдаги оёғига келтириб, қадамлаб туриб орқадан чалишға ҳаракат қилинади.

3–Рақиб ҳимоялана туриб, бўш оёғини орқарокда қолдиради.

4–5–6 – Ҳаракат давом этиб, рақибнинг мувозанатини орқада қолган оёғига келтириб, чап ёки ўнг оёқ болдири билан илдириб йиқитилади. Агарда рақиб орқадан чалишдан ҳимоялана туриб, оёғини орқада узоқда ён томонда қолдирса ва илдиришга имконият бўлмаса, орқага, оёқдан ошириб йиқитиш мумкин (71-расм).

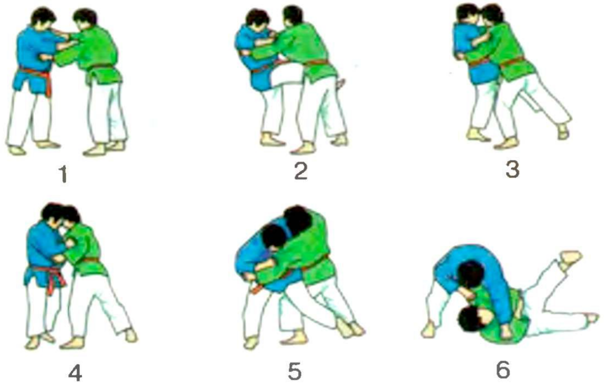


71-расм

6. Ўнг оёқ ва чап оёқ билан орқадан чалиш.

ДҲ — Курашчиларнинг олишувни бошлаш ҳолати.

Рақиб курашчининг чап ёки ўнг ёқа қайтармасидан ушлаган (72-расм).



72-расм

1—2 — Рақибнинг мувозанатини ҳужумдаги оёғига келтириб, ўнг оёқ билан орқадан чалишга ҳаракат қилинади.

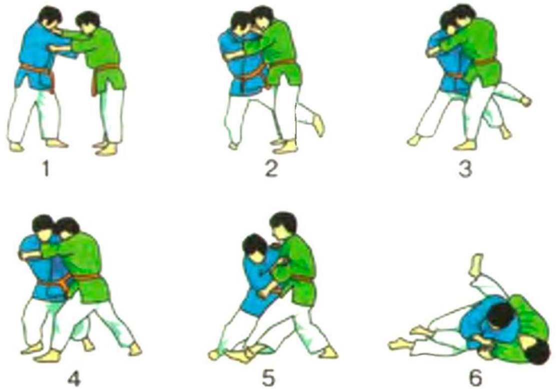
3 — Рақиб ҳимоялана туриб, ҳужумдаги оёғини орқага қўйиб, курашчининг бошқа томонига ўтади.

4—5—6 — Орқага қайтиб, қўллар ёрдамида рақибнинг мувозанатини бошқа оёғи томонга тортиб, чап оёғи билан орқадан чалиб юборади.

7. Болдир билан ичкаридан оёқни ўраш — ичкаридан оёқ товонини товон билан супуриб юбориш.

ДҲ — Курашчи бир томонлама тўхташ ҳолатида. Чап ёки ўнг ёқа қайтармаси ва енг ўмизидан ушланган (73-расм).

1—2 — Рақиб томон қадам босиб, чап ёки ўнг оёғини ўрашга ҳаракат қилиш.



73-расм

3—4 — Рақиб ҳимоялана туриб, ҳужумдаги оёғи билан курашчининг ҳужумдаги оёғи устидан ўтиб олади ва уни орқада қолдиради.

5—6— Рақибнинг чап ёки ўнг енгини пастдан ушлаб орқага-пастга итариб ва ичкаридан оёқ товони тагидан тавон билан супуриб юборади.

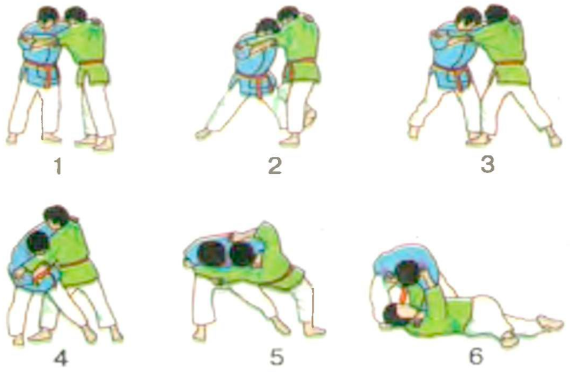
8. Оёқ товони билан ташқаридан илиш – орқадан чалиш.

ДҲ – Курашчилар ҳар хил ҳолатда туришади. Курашчининг ёқаси ва чап ёки ўнг енғидан ушланади (74-расм).

1–Рақибнинг мувозанатини ҳужумдаги оёғига тортилиб ва у томон қадам ташлаб ташқаридан оёқ товони билан илишга ҳаракат қилинади.

2—3–Рақиб ҳимоялана туриб, ҳужумдаги оёғи билан курашчининг ҳаракатдаги оёғи устидан ўтиб, уни орқада қолдиради.

4—5—6–Бошқа томонға қадам ташлаб, рақибни орқадан чалиб йиқитади.



74-расм.

ҚАРШИ УСУЛЛАР

Юқори малакали курашчилар рақибнинг ҳар қандай усулларига қарши усуллар билан жавоб бера олиши керак. Яъни ҳар қандай усулга қарши усулларнинг деярли барчасини ўзлаштиришлари лозим. Жаҳоннинг етакчи курашчилари рақибни ҳар қандай кичкина хатоларидан ҳам фойдалана олишлари шарт.

Юқорида кўрсатилган қарши усуллар билан биргаликда доимий тарзда қўллаш зарур бўлган бир қатор қарши усулларга тўхталамиз:

1. Ёндан супуриб ташлаш — ёндан қайта супурма.

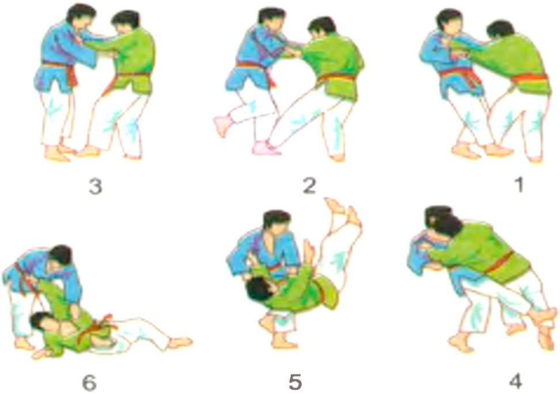
ДҲ — Курашчиларнинг олишувни бошлаш ҳолати.

Курашчилар чап ёки ўнг ёқа қайтармаси ва енгидан ушлайди (75-расм).

1—Рақиб ёндан супуришга ҳаракат қилади.

2—Қўл билан рақиб ҳаракати суслаштирилади ва ҳужумдаги оёқ тортиб олинади.

3—4—5—6—Рақибнинг ҳужумчи оёғининг орқасидан қайта супуриб ташланади.



75-расм

2. Ичкаридан товон остидан супуриб ташлаш – олдидан супуриш.

ДҲ – Курашчиларнинг олишувни бошлаш ҳолати.

Курашчилар чап ёки ўнг ёқа қайтармаси ва енгидан ушлайди (76-расм).

76-расм.

1—2—Рақиб ичкаридан товон билан супуриб ташлашга ҳаракат қилади.

3—4—5—6—Курашчи озгина орқага қайишиб, қўллари билан рақибни бураб, ҳужумдаги оёғи билан рақибнинг таянч оёғини олдидан супуриб юборади.

3. Болдир билан ичкаридан илиб олиш — сон билан кўтариб юбориш.

ДҲ — Курашчиларнинг олишувни бошлаш ҳолати.

Курашчининг чап ёки ўнг енги ва яктагининг елкасидан ушланган.

1. Рақиб курашчи томон қадам қўйиб, болдир билан чап ёки ўнг оёқни ичкаридан илиб олишга ҳаракат қилади (77-расм).

1 2 3 4 5

77-расм.

2—3—4—5—Курашчи қўллар ёрдамида рақибни силтаб ўзига тортиб, сонга миндириб, унинг ҳужумчи оёгининг сони тагидан кўтариб юборади ва елкаси билан гиламга йиқитади.

4. Ичкаридан қўшша — олдиндан чалиш.

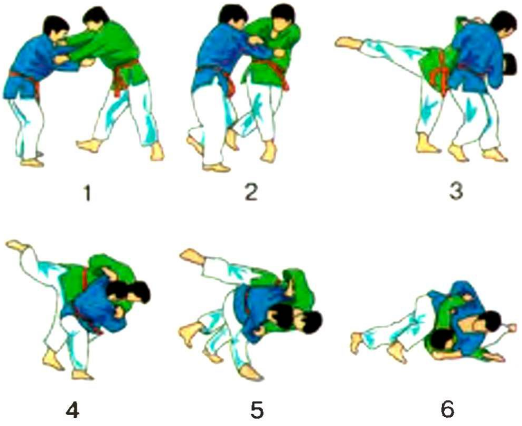
ДҲ—Курашчиларнинг олишувни бошлаш ҳолати.

Курашчилар чап ёки ўнг ёқа қайтармасидан ва енгидан ушлаган (78-расм).

1—Рақиб ўгирилаётиб, ичкаридан қўшша қилишга ҳаракат қилади.

2—Рақибнинг ҳужумчи оёғи устидан оёқ кўтариб олинади ва қўллар билан олдинга-пастга босилади.

3—4—5—6—Рақиб гавдасини буращда давом этиб, унинг таянч оёғи олдидан чалиб юборилади.

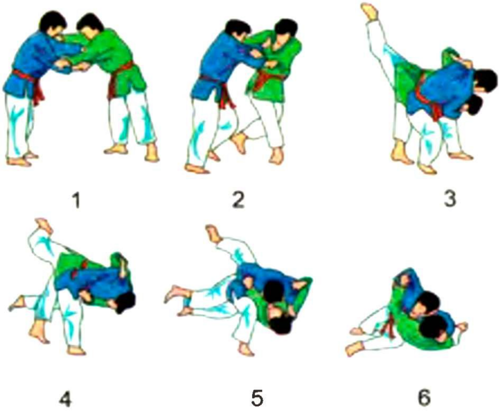


78-расм.

5. Ичкаридан ва икки оёқ олдидан қўшша.

ДҲ—Курашчиларнинг олишувни бошлаш ҳолати.

Курашчилар чап ёки ўнг ёқа қайтармасидан ва енгдан ушлаган (79-расм).



79-расм.

1—Рақиб буралаётиб, ичкаридан қўшша қилади.

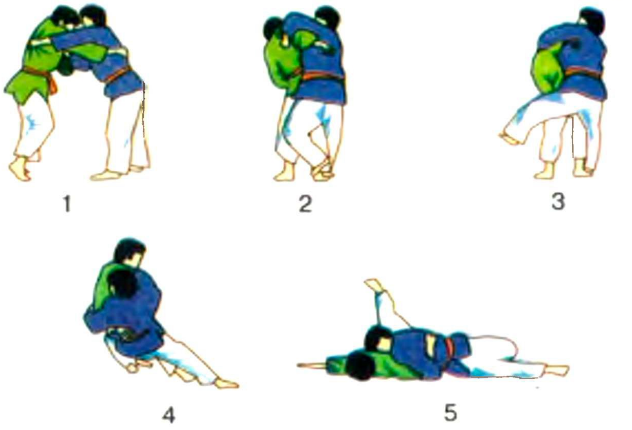
2—Рақиб буралиши қўллар билан тўхтатилиб, унинг ҳужумчи оёғи устидан оёқ кўтариб олинади.

3—4—5—6—Рақибни пастга-олдинга босиб, бир вақтда буралиб, уни иккала оёғи олдидан қўшша қилинади.

6. Белдан ошириб улоқтириш — орқадан сонга миндириб йиқитиш.

ДҲ—Курашчиларнинг олишувни бошлаш ҳолати.

Курашчилар чап ёки ўнг ёқа қайтармасидан ва яктак елкасидан ушлашган (80-расм).



80-расм.

1—Рақиб буралаётиб, белдан ошириб, улоқтиришга ҳаракат қилади.

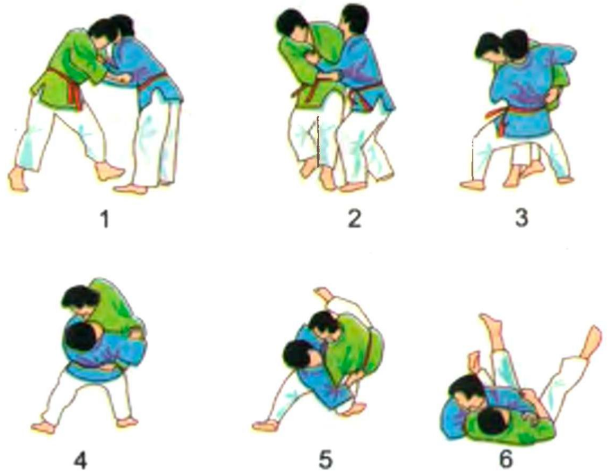
2—Курашчи рақибнинг қўл ва елкасининг орқасидан осилиб, уни орқасига айланиб ўтиб, уни буралишига йўл қўймайди.

3—4—5—Орқага-ёнга йиқитаётиб, тос тагидан сон билан кўтариб юбориб, елкаси билан гиламга улоқтиради.

7. Белдан ошириб улоқтириш – орқага қайириб кўкракдан ошириб улоқтириш.

ДҲ–Курашчиларнинг олишувни бошлаш ҳолати.

Курашчилар чап ёки ўнг ёқа қайтармасидан ва белбоғни юқорисидан ушлаган (81-расм).



81-расм.

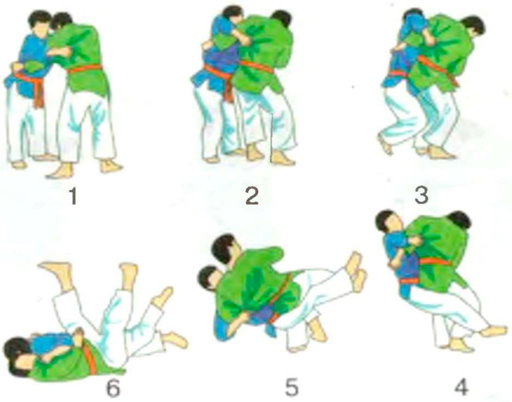
1–Рақиб буралаётиб, белбоғдан ошириб улоқтиришга ҳаракат қилади.

2—3—4—5—6–Курашчи рақиб орқасига ва ёнига бироз ўтиб, тиззаларни букиб, бироз ўтириб, рақибни буралиш томонидан қучоқлаб, маҳкам кўкракка қисиб олади ва орқага қайишиб кўкракдан ошириб улоқтириб юборади.

8. Белдан ошириб улоқтириш — орқадан кўтариб ташлаш.

ДҲ—Курашчиларнинг олишувни бошлаш ҳолати.

Курашчининг чап ёки ўнг ёқа қайтармасидан ва яктак елкасидан ушланади (82-расм).



82-расм.

1—Рақиб буралаётиб белдан ошириб улоқтиришга ҳаракат қилади.

2—3—4—5—6—Курашчи рақибининг буралиш вақтида унинг гавдаси остига кириб олиб, қучоқлаб, ўзига қисиб олиб, бироз орқага қайишган ҳолда оёқ билан унинг орқасидан кўтариб юбориб, елкалари билан гиламга улоқтиради.

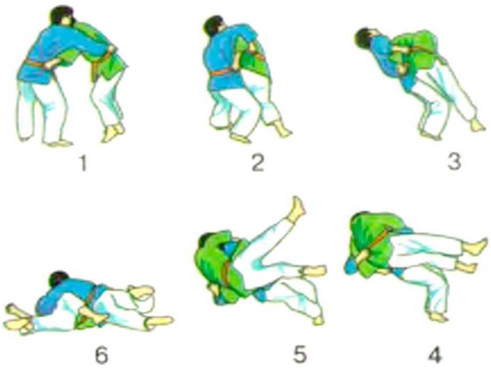
9. Белдан ошириб улоқтириш — орқага қайишиб кўкракдан ошириб улоқтириш.

ДҲ—Курашчиларнинг олишувни бошлаш ҳолати.

Курашчини чап ёки ўнг ёқа қайтармаси ва белбоғининг орқасидан ушланади (83-расм).

1—Рақиб буралаётиб, белдан ошириб улоқтиришга ҳаракат қилади.

2—3—4—5—6—Курашчи рақиб гавдасини остига тиззаларини бироз букиб ўтиради, рақиб гавдаси кўкракка сиқиб кўтариб олиниб, орқага қайишиб, уни кўкракдан ошириб улоқтиради.

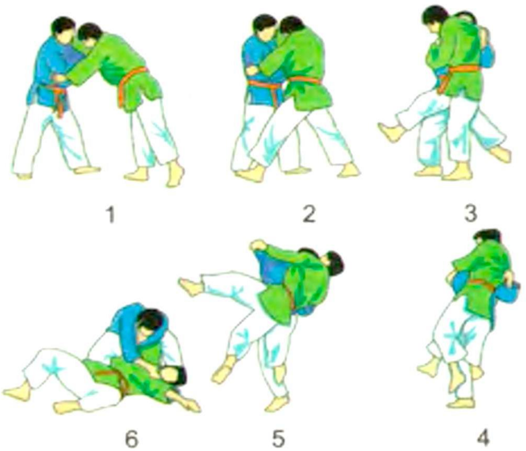


83-расм.

10. Орқадан чалиш – сонга ўтиргизиб кўтариб юбориш.

ДҲ–Курашчиларнинг олишувни бошлаш ҳолати.

Курашчини чап ёки ўнг ёқа қайтармаси ва енгидан ушлаган (84-расм).



84-расм.

1–Рақиб ён томонга қадам ташлаб, орқадан чалишга ҳаракат қилади.

2–3–4–5–6–Курашчи рақиб томонга ўгирилиб, ҳужумдаги оёғини бироз орқада қолдириб, рақибни бироз қўллар билан кўтариб, сонга тос билан миндиради ва елкаси билан гиламга улоқтиради.

11. Орқадан чалиш – орқага қайишиб кўкракдан ошириб улоқтириш.

ДҲ–Курашчиларнинг олишувни бошлаш ҳолати.

Курашчининг чап ёки ўнг ёқа қайтармаси ва енгидан ушланади (85-расм).

85-расм

1–Рақиб қадам ташлаб, орқадан чалиш усулини бажаришга ҳаракат қилади.

2–3–4–5–Курашчи рақибни қадам ташлаб кутиб олиб, гавдаси билан қучоқлаб кўтариб олади ва орқага қайишган ҳолда кўкракдан ошириб улоқтиради.

12. Орқадан ва қайтариб орқадан чалиш.

ДҲ–Курашчиларнинг олишувни бошлаш ҳолати.

Курашчининг ёқаси ва чап ёки ўнг енгидан ушланади (86-расм).

1–Курашчи рақиб қадам ташлаб орқадан чалишга ҳаракат қилади.

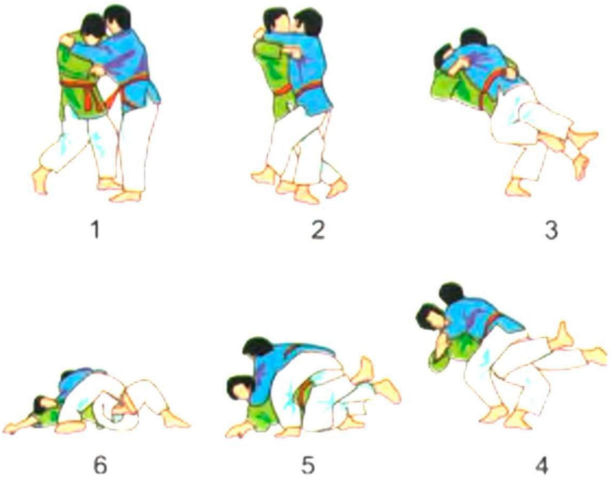
2–3–4–5–Рақиб ҳаракатини қўл билан тўхтатиб, уни қарши томонга бураб, орқасидан чалиб юборади.

86-расм

13. Орқага қайишиб кўкракдан ошириб улоқтириш – болдир билан ташқаридан илиш.

ДҲ– Курашчиларнинғ олишувни бошлаш ҳолати.

Курашчининг чап ёки ўнг ёқа қайтармаси ва белбоғининг орқасидан ушланган (87-расм).



87-расм

1–2–Рақиб қадам ташлаб, орқага қайишиб улоқтириш усулини бажаришга ҳаракат қилади.

3–4–5–6–Курашчи рақибни чап ёки ўнг оёғини ташқаридан болдир билан илиб олиб, ўзини гавда билан итариб, ғиламга йиқитади.

Шу усулни оёқни ичкаридан илиб олиб, ўзини гавда билан итариб, гиламга йиқитиб бажариш ҳам мумкин.

КУРАШЧИЛАРНИНГ МУСОБОҚА ШАРОИТИДА, ТЕХНИК-ТАКТИК ТАЙЁРЛАНГАНЛИГИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ

Мусобоқаларда курашчиларнинг тайёргарлигини ижобий ва салбий томонлари яққол кўринади. Уларнинг мусобақалардаги фаолиятини тўғри баҳолаш учун қуйидаги тадбирларни амалга ошириш зарур:

1) Курашчининг бутун мусобақа давомидаги фаолиятини мунтазам белгилаб, текшириб ёзиб бориш;

2) Уни аниқ мезонлар бўйича баҳолаш.

Биринчи вазифа барча оптик услубда (фото, кино, видео ёзувлар) амалга оширилади ёки педагогик кузатишлар ва мусобақа баённомаси асосида текширилади.

Хозирги пайтда мусобақаларда баённома ёзиш жараёнида, курашчи фаолиятининг барча қирралари махсус белгилар билан ёзиб борилади.

Оптик услубда ёзиб олинган мусобақа материаллари қайта кўрилиб, батафсил таҳлил қилиниши лозим, кейинчалик шу асосида хулосалар чиқарилиб, керакли чоралар белгиланади.

Оптик ёзувнинг устунлик томонлари шундан иборатки, курашчилар ўз хато ва камчиликларини қайта-қайта кўриб, мураббий таҳлили асосида тушунган ҳолда, керакли хулоса қиладилар. Хар бир ҳаракат усул элементлари, вазиятлар, қарши усуллар чуқур ўзлаштирилиб, курашчининг усталиги мукаммаллаштириб борилади.

Оптик ва педагогик услублар бир-бири билан боғланган, ўзаро бир-бирини тўлдирган ҳолда олиб борилса, мақсадга мувофиқ ҳисобланиб, машғулотлар ва мусобақалар самараси яна ҳам ошиб, юқори натижалар яна кўпроқ қўлга киритилади.

МУНДАРИЖА

Муқаддима........ 3
Кураш Халқаро Ассоциацияси........ 7
Кураш Халқаро Академияси........ 8
Кураш Халқаро Институти........ 9
Бутун Жаҳон Курашни ривожлантириш Жамғармаси 11
Ўзбекистон Кураш Миллий Федерацияси........ 11
Кураш этикаси........ 12
Мусобақаларни ташкил қилиш ва ўтказиш халқаро қоидалари........ 16
Кураш техникаси ва тактикаси........ 41
Кураш техникасининг назарий асослари........ 45
Элементар техник ҳаракатлар........ 49
Ташлаш, улоқтириш усуллари техникаси........ 62
Супурма усуллари........ 62
Чил усуллари........ 68
Қўшша усуллари........ 72
Юк (юклама) усуллари........ 78
Елка усуллари........ 82
Бардор усуллари........ 89
Ёнбош усуллари........ 92
Тик тўхтаган ҳолда улоқтириш ҳаракатлари........ 96
Ҳар хил йўналишдаги ҳаракатлар........ 96
Бир хил йўналишдаги ҳаракатлар........ 102
Қарши усуллар........ 109
Курашчиларнинг мусобақа шароитида, техник-тактик тайёрланганлигини назорат қилиш........ 120

Комил Юсупов

КУРАШ
ХАЛҚАРО ҚОИДАЛАРИ,
ТЕХНИКАСИ ВА ТАКТИКАСИ

Юсупов, Комил
Кураш халқаро қоидалари, техникаси ва тактикаси: Кураш билан шуғулланувчи ёш курашчилар, мураббийлар, инструкторлар, БЎСМ, коллежлар, жисмоний тарбия институтлари, университетларнинг жисмоний тарбия факультетлари талабалари ва ўқитувчилари учун илмий-услубий-амалий қўлланма.

Комил Юсупов

1957 йил 20 декабрда Ўзбекистонда туғилган
2017 йилдан бери Халқаро Кураш
Ассоциациясининг доимий асосчи раиси

Таълими ва илмий унвонлари

-Юрист (1978–1983)
-Спорт инструктори (1986–1991)
-Фалсафа фанлари доктори (PhD), 2025 йил
-Академик, 2024 йил
-Кураш спорти асосчиси, 1991 йил
-Халқаро Кураш Ассоциацияси асосчиси, 1998 йил

Касбий фаолияти

-Ҳуқуқни муҳофаза қилувчи органларда хизмат (1976–1991)
-Ўзбекистон Республикаси Марказий сайлов комиссияси аъзоси (1998–2014)
-Давлат муассасаларида раҳбарлик лавозимларида фаолият юритган (1992–2000)
-Ўзбекистон “Камолот” ёшлар жамғармаси
-Бошқарув раиси (2000–2002)
-Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт давлат қўмитаси раиси (2002–2006)
-Халқаро Кураш Ассоциацияси ташаббускори ва президенти (1998–2014)
-Халқаро Кураш Ассоциациясининг умрбод доимий асосчи раиси (2017 йилдан бери)
- Комил Юсуф Кураш Халқаро академияси асосчиси, президенти (2024)

Давлат ва халқаро мукофотлар

-Халқаро тоифадаги спорт устаси (самбо ва дзюдо), 1978–1980
-СССР Қуролли Кучларининг 70 йиллиги медали, 1988
-Афғон халқи миннатдорлиги ордени, 1989
-«Аъло хизматлари учун» ордени, I даража (СССР КГБ), 1990
-Ўзбекистонда хизмат кўрсатган спортчи, 1992
-«Соғлом авлод учун» ордени, 1997
-«Эл-юрт ҳурмати» ордени, 1999
-БМТнинг «Яхши ният элчиси» унвони, 2004
-«Буюк Чингизхон» ордени (Мўғулистон), 2006
-Мўғулистонда хизмат кўрсатган спорт арбоби, 2007
-«Жисмоний тарбия ва спорт аълочиси» кўкрак нишони, 2020
-«Меҳнат фахрийси», I даража, 2021

https://uz.wikipedia.org/wiki/Komil_yusupov

KURASH